

VOL 6 - ISSUE 65 DECEMBER 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹیس اور ٹونکوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

پیک پارلر ریسپیز...

اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

سسوسہ میکرونی

- 1) نیمل اسپون (نمک) لے پانی میں 755 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پن میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیر اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا براؤن اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھوئیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پیسٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سوسے کی پٹی لپیٹیں۔ قیر اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سوسے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سوسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

اچاری میکرونی

- 1) نیمل اسپون (نمک) لے پانی میں 755 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پن میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ ادورک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھوئیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھوئیں۔
- پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آج پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

بیف فحیتا اسپیکگھٹی

- 1) نیمل اسپون (نمک) لے پانی میں 755 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پن میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھوئیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لوبانی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھوئیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ مکئی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر چین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے ٹماٹر کے کمرے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیکگھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

بیف کیجن اسپیکگھٹی

- 1) نیمل اسپون (نمک) لے پانی میں 755 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پن میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھوئیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھوئیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھوئیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

مٹن تکہ میکرونی

- 1) نیمل اسپون (نمک) لے پانی میں 755 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پن میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھوئیں۔ اب 500 گرام مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھوئیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔



2



MASALA

TV FOOD MAG



Volume 6 - Issue 65 December 2014

Content



33

> Masala Mornings

15

> Editorial

39

> Chaska Pakanay Ka

16

> Masala Article

45

> Tarka

19

> Masala Special

53

> Food Diary

21

> Hindi

59

> Chef At Home

27

> Live@9

65

> Lively Weekends

Editorial

محترم قارئین
السلام وعلیکم!

سال 2014ء اپنی تمام اچھائیوں اور غامیوں سمیت اپنے اختتام کو پہنچا۔ سیاسی معاشی اور معاشرتی اعتبار سے اس سال بھی بہت سی ناکامیاں اور بہت سے مسائل سامنے آئے جن کا تذکرہ ہر پلیٹ فارم پر ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ ملک میں آنے والی خوشگوار اور مثبت تبدیلیاں بھی سامنے آئی ہیں جنہیں اجاگر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ سب سے خوشگوار امر پاکستان میں ملکی اور غیر ملکی سرمایہ کاروں کی دلچسپی ہے۔ اس سال پاکستان میں کئی اہم سرمایہ کاروں جن میں جانی راکٹس، کول اسٹون کریری، اسٹیک اسکیپ، مکڈونلڈ اور ٹی جی آئی ایف شامل ہیں نے پاکستان کی ترقی کو نظر میں رکھتے ہوئے یہاں اپنی فرنیچر یا مزید برآں نجی قائم کرنے کا فیصلہ کیا۔ مقامی سرمایہ کار بھی چیئر باکس، نواز، ایسیر، یو کیف، ذوق سمیت متعدد منصوبوں کے ذریعے میدان میں نظر آئے۔ ملک میں ہونے والی سرمایہ کاری اس اعتبار سے بھی انتہائی خوش آئند ہے کہ اس کے ذریعے ملازمتوں کے مواقع سامنے آتے ہیں جو خوشحالی کی جانب ایک قدم قرار دیا جاتا ہے۔ آج ہمیں ہر جانب تبدیلی کی بازگشت سنائی دیتی ہے۔ اس تبدیلی کو مثبت رخ پر دیکھا جائے تو ہمیں کل سے زیادہ آج اپنے ہر عمر کے لوگوں میں جذبہ حب الوطنی نظر آتا ہے۔ یہی جذبہ ملک کو ترقی کی جانب گامزن کرنے اور خود کو دیگر ممالک سے آگے لانے جدوجہد بیدار کرتا ہے پاکستانی کرکٹ ٹیم کی بہترین اور حیران کن کارکردگی اس کی ایک بہترین مثال قرار دی جاسکتی ہے۔

جدید حب الوطنی اگر اسی طرح سے پروان چڑھتا رہے تو ہمارے مفادات خود تک محدود نہیں رہیں گے بلکہ ہم اپنے ارد گرد نظر آنے والے ہر شخص کی بابت سوچیں گے ہم بحیثیت انسان ایک دوسرے کی قدر کریں گے۔ وطن کی محبت سے ہر شہر معاشرے میں ممبر برداشت، تحمل، دیانت داری، فراخ دلی، رحم دلی، شفقت اور محبت جیسے خواص پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم اپنے معاشرے میں بیدار ہوتے ہوئے جذبہ حب الوطنی کو پروان چڑھانے میں اپنا اپنا کردار ادا کریں تو کوئی دیر نہیں کہہ سکتا معاشرہ ایک مثالی معاشرہ بن کر سامنے آئے۔

ہر سال دسمبر کی 10 تاریخ کو دنیا بھر میں انسانی حقوق کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد دنیا کے ہر انسان کے لئے آزادی کی نعمت اور ظلم و نا انصافی تیز ہر طرح کے امتیازی سلوک سے نجات ہے۔ آج سے 61 سال قبل انسانی حقوق (human rights) کا آفاقی منشور اقوام متحدہ کی تصدیق شدہ دستاویز اور قرارداد سامنے آئی جو 10 دسمبر 1948ء کو بیروں کے مقام پر منظور کی گئی جس کی رو سے دنیا بھر میں پہلی بار ان تمام انسانی حقوق بارے اتفاق رائے پیدا کیا گیا جو ہر انسان کا بنیادی حق ہے اور جو با امتیاز فراہم کیا جانا چاہئے۔

انسانی حقوق کا عالمی دن ایک دوسرے کی قدر کرنے کا متقاضی ہے۔ لوگ بھوک، پیاس، غربت، جہالت، کم علمی، سیاسی شعور کی کمی، بے روزگاری اور تنگ دستی کا شکار ہیں۔ ہر مسئلے کے حل کے لئے حکام بالا کی جانب دیکھنا مناسب نہیں ہے اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرتے ہوئے اپنے طور پر مسائل کے حل کی راہیں نکالنا ہی احسن قدم ہو سکتا ہے۔ آئیے ہم اپنی اپنی سطح پر اپنے لوگوں کو ان مسائل سے نجات دلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنی کوششوں سے کسی ایک انسان کی زندگی کو بھی بہتر کر پائیں تو یقیناً یہ معاشرے کی بہتری کے لئے ایک اہم سنگ میل ہوگا کیوں کہ قطرہ قطرہ ہی سمندر بنتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر انل اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی، munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی، 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلتھال، آئی چندر گرو روڈ، کراچی۔ پاکستان۔ یو۔ ای۔ 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA EDITORIAL



ڈینگی بخار - احتیاط علاج سے بہتر ہے

ڈینگی بخار سے بچاؤ کی نہ کوئی دوا ہے اور نہ ہی کوئی ویکسین، اسے صرف حفاظتی امور سے روکا جاسکتا ہے۔ شازیہ انوار

ممالک میں ڈینگی جراثیم پھیلائے والے 38 اقسام کے پھیر ہیں جس میں سے پاکستان میں صرف ایک قسم کا پھیر پایا جاتا ہے۔ ان جراثیموں کا سبب بننے والی مخصوص مادہ پھیر صاف پانی، پانی جمع کرنے والے ٹینک، گھلوں، نکاسی آب، بارش کے صاف پانی، جمیل، ساکن پانی، گھل، پلو، ڈرائنگ کے آس پاس صاف پانی کے بھرے ہوئے برتنوں، گل دانوں اور گھلوں میں پرورش پا کر طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کے وقت انسانوں پر حملہ آور ہوتی ہے۔ اگر نزلے کے ساتھ شدید بخار، سر آگھوں کے ڈیلوں، پٹھوں اور جسم کے جوڑوں میں درد ہو تو سمجھ جائیں کہ ڈینگی پھیر اپنا کام کر گیا ہے۔ اس بخار میں خون میں موجود پلیٹس (platelets) کی تعداد کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کے کئی حصوں سے خون بہہ نکلتا ہے۔ جلد کے نیچے خون جم کر سرخ دھبے اور نشانات چھوڑ جاتا ہے۔ اس بیماری کا دورانیہ 6 سے 7 دن ہے لیکن بعض اوقات یہ جان لیوا شکل اختیار کر جاتی ہے۔

جیسے ہی موسم سرد ہوا میں ہم تک پہنچاتا ہے اس کے ساتھ مختلف طرح کے پھیر بھی ہمارا استقبال کرتے ہیں، ان میں ایک ایڈز انجی بھی ہے جس نے اپنے ڈینگی جراثیموں سے فلاحی دنیا بھر کو خوف میں مبتلا کر رکھا ہے۔

ایڈز انجی کے جراثیموں سے پیدا ہونے والی بیماری کو طبی اصطلاح میں ڈینگو ہیمیرجک فیور (dengue hemorrhagic fever) کہتے ہیں۔ اس بخار کا سبب بننے والا جراثیم فلاحی (flavi) سب سے پہلے فلپائن اور تھائی لینڈ میں پایا گیا۔ ڈینگو وائرس کا سبب بننے والا مادہ پھیر ایڈز انجی (aedes aegypti) لاطینی امریکہ سے مصر منتقل ہوا۔ 1950ء میں پہلی بار ایشیائی ممالک میں ڈینگو بخار کی تشخیص کی گئی۔ ڈینگو کا جراثیم 1970ء سے قبل صرف 9 ممالک میں پایا جاتا تھا تاہم 1995ء کے بعد اس جراثیم کی شدت میں تیزی آ گئی۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں ہر سال 5 کروڑ سے زائد افراد اس کا شکار بنتے ہیں جب کہ مرنے والوں کی تعداد سالانہ 20 ہزار سے زائد ہے۔ دنیا کے 100 کے قریب



ڈینگلی بخار سے بچاؤ کی نہ کوئی دوا ہے اور نہ ہی کوئی ویکسین اسے صرف حفاظتی امور سے رد کیا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق ڈینگلی بخار کی صورت میں احتیاط علاج سے بہتر ہے جس کی وجہ سے اس بخار میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ احتیاطی تدابیر کے طور پر اپنی خوراک میں سرکے اور پیاز کا استعمال بڑھادیں۔ گھر میں مختلف جگہوں پر کاغذ رکھیں، کاغذ کو کسی تیل یا کریم میں شامل کر کے جسم پر لگائیں اس سے مچھر قریب بھی نہیں آتے۔ ڈینگلی مچھروں سے بچاؤ کے لئے لیمن گراس کو گھروں میں رکھا جائے۔ پیسے کا پودا ڈینگلی مچھر سے بچاؤ کے لئے قدرتی ڈھال ہے اس لئے ہر شہری کو پیسے کا پودا اپنے گھروں میں جب کہ حکومت کو پارکوں اور شاہراہوں کے کنارے لگانے کا اہتمام کرنا چاہئے۔ صاف پانی کی 'ٹنکی' بالٹی، ڈرم، کنستریٹ پھولڈان، گٹلے کے پیچے رکھے ہوئے برتن اور بوتلوں میں رکھے گئے پودوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں تاکہ مچھر ان میں پرورش نہ پائیں۔ مچھروں سے بچاؤ کے لئے کھڑکیوں اور دروازوں پر چالیاں لگوائیں۔ طلوع اور غروب آفتاب کے اوقات میں جسم کے کھلے حصوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور مچھر بھگاؤ (repellent) لگائیں۔ گھروں میں مچھر مارا سپرے یا کوئل کا بھی استعمال کریں۔

ڈینگلی بخار کے علاج کے لئے پیسے کے پتوں پر دنیا کے بیشتر ممالک سری لنکا، ملائیشیا، تھائی لینڈ، فلپائن، بھارت اور پاکستان میں متعدد سائنسی تحقیقات جاری ہیں حال ہی میں آسٹریلیا کے شہر ملبورن میں ہونے والی کانفرنس میں بھی پیسے کے پتوں سے ڈینگلی کا علاج موضوع بحث رہا۔ پیسے کے پتوں میں معدنیات، حیاتین، انزائمز، غیر نکلیڈی اجزاء، کیروٹینائیڈز اور بائیوفلیوڈائیڈز کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ ڈینگلی بخار میں مبتلا افراد پیسے کے تازہ پتوں کو اچھی طرح سے دھوئیں اور تھوڑے سے پانی کے ہمراہ بلینڈر میں پیس لیں۔ اس میں سے ایک چائے کا چمچ صبح و شام 3 دن تک مسلسل استعمال کریں۔ یہ جوں 2 گھنٹوں کے بعد ہی پلیٹ لیٹس (platelets) بنانا شروع کر دیتا ہے۔ ڈینگلی بخار سے مکمل شفایابی کے لئے سیب اور انار کا جوس یا پھل بھی ہمراہ استعمال رکھیں۔ ڈینگلی سے بچاؤ کے لئے بھی احتیاطی تدبیر کے طور پر بھی پیسے کے پتوں کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈینگلی بخار کے لئے شہد بھی بہترین ہے۔ ایک کھانے کا چمچ شہد ایک پیالی نیم گرم پانی میں ملا کر صبح نہار منہ جبکہ دوپہر رات کھانے سے ایک گھنٹہ قبل استعمال کرنا چاہئے۔ پروپولس (رائل جیلی) شہد کی مکھی کے چھتے سے نکلتا ہے جو ایک طاقتور جراثیم کش ہے۔ یورپ میں یہ عام دستیاب ہے پاکستان میں ہم شہد نکالے ہوئے کسی چھتے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس چھتے کے 3 گرام کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک ٹکڑا دن میں 4 مرتبہ چبا کر رس چوس لیں اس سے رائل جیلی کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو جائے گی۔ اس سے قوت مدافعت بڑھ کر ڈینگلی کے جراثیم کو نقصان پہنچانے سے روک دیتی ہے۔ کالی مرچ، کلونجی، چڑا، اور افسنہ (پساری کی دکان پر دستیاب ہیں) ہر ایک 10 گرام باریک پیس لیں اور اس میں سے ایک گرام دن میں 3 مرتبہ صبح و دوپہر شام پانی کے ہمراہ پیئیں۔ ڈینگلی بخار کے مریض اجواں و پودینے کے پتوں کا قہوہ پیئیں اور اپنی غذا میں جیاتین بڑھادیں۔ چاول، مونگ کی دال، کھجور، شلجم، چھتر، گاجر، بند گوبھی، انگور، انار، سنگترہ، موسمی اور مٹھے اس مرض میں مفید ہیں۔ قائد اعظم یونیورسٹی اسلام آباد کی ایک تحقیق کے مطابق سیب کے جوس میں لیمنوں کے چند قطرے ڈالنے سے جسم میں پلیٹ لیٹس کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

املی کھائیں

املی کا استعمال کھانوں کو پُر اطف بنانے اور خصوصاً مشروبات کو مزید اربانے کے لئے بکثرت کیا جاتا ہے لیکن املی کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں ہیں۔ املی ہاضمہ کو بہتر کرتی ہے اور قبض سے نجات دلاتی ہے۔ املی میں پایاجانے والا نائٹریک ایسڈ اور ریشہ بڑی آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔ املی کا گودا خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ املی میں جیاتین الف پایا جاتا ہے جو بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کو خشکی سے بچاتا ہے۔ املی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے کئی طرح کی سوزش سے بچاتی ہے اور بخار میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ املی میں پائے جانے والے غیر تکسیدی اجزاء جلد کو سوزش سے بچاتے ہیں اور اسے تروتازہ اور صحتمند رکھتے ہیں۔

سیاہ کافی، دانتوں کے لئے نہایت مفید

سائنسدانوں نے ایک حالیہ تحقیق میں معلوم کیا ہے کہ دیگر فوائد کے علاوہ بلیک کافی کو دانتوں کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔ برازیل میں ہونے والی اس تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ چینی اور دودھ کے بغیر کافی کا مناسب استعمال دانتوں کو خراب اور کمزور ہونے سے بچاتا ہے۔ ریو ڈی جنیرو کی فیڈل یونیورسٹی میں یہ تجربات کافی کے کین فورامائی نیچوں پر کئے گئے۔ ان نیچوں کو دنیا کی 30 فیصد کافی بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سائنسدانوں نے معلوم کیا کہ بلیک کافی دانتوں پر جراثیموں کی تہ نہیں بننے دیتی جس کی وجہ سے دانتوں کو کیڑا نہیں لگتا۔ دانتوں کا کیڑا دانت خراب کرنے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

چکوترے کھائیں، موٹاپا بھگائیں

چکوترے کھانے میں موٹپی جیسا ہوتا ہے لیکن جسامت میں ان سے بڑا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کا چمکا زرو جبکہ گودا سرفی مائل ہوتا ہے۔ یہ پھل ذائقے اور لذت کے ساتھ بے پناہ فوائد کا حامل ہے۔ طبی ماہرین اسے ذیابیطس کے مرض کے لئے بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ چکوترے دل کو تقویت اور فرحت بخشتا ہے۔ یہ معدے کی تیز ابیت اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ جگر کی خرابی کی صورت میں چکوترے کھائیں۔ تھکان اور بخار کو دور کر کے پیاس بجھاتا اور بھوک لگاتا ہے۔ اس کا مسلسل استعمال چہرے پر سرفی لاتا ہے۔ چکوترے خون صاف کرتا ہے چہرے سے کیل جھانیاں داغ اور وہبے دور کرتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ اسے ذیابیطس کے مریض بے فکر ہو کر استعمال کر سکتے ہیں۔ بڑھے ہوئے وزن کے مالک افراد مسلسل چکوترے کھائیں تو موٹاپا بھاگ جاتا ہے۔ چکوترے کو چھیل کر کاشیں بنا کر ہلکا نمک اور مرچ سیاہ چھڑک کر استعمال کریں۔ اگر نمک سے پرہیز ہو تو بغیر نمک استعمال میں لائیں۔ ■



Mutton Cauliflower

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Cauliflower (only flowers)	1 head
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Onions (finely cut)	2
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch + for sprinkling
Small green chillies (whole)	4
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Cook mutton, water, onions, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt till tender.
- Add cauliflower; fry; add remaining ingredients; fry lightly; keep on dum.
- Dish out; sprinkle coriander; serve.

گوبھی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو
پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹی ہوئی)	ایک گڑی +
چھڑکنے کے لئے	
ثابت چھوٹی والی ہری مرچیں	4 عدد
گرم پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دہی میں گوشت، پانی، پیاز، لہسن اور مک، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں گوبھی ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔



Mayo Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	4
Mayonnaise	1 cup
Breadcrumbs	2 cups
Eggs (beaten)	5
Cornflour	1/2 cup
Refined flour	1/2 cup
Mustard powder	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Sugar	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Potatoes (fried)	as accompaniment

مایو فرائیڈ چکن اجزاء:

مرغی کے سینے	4 عدد	چینی	ایک چائے کا چمچ
مایونیز	ایک پیالی	پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	2 پیالی	ٹکڑی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	5 عدد	ٹکڑی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
کارن فلوئر	1/2 پیالی	نمک	حسب ذائقہ
میدہ	1/2 پیالی	تیل	تیل کے لئے
مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	آلو (تیلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ		

Method:

- Mix mayonnaise, red chillies, mustard powder, garlic, sugar, black pepper, cornflour, flour, baking powder and salt in a bowl.
- Coat breast pieces first with mayonnaise, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry breast pieces golden one at a time, from both sides; dish out with potatoes.

ترکیب:

ایک پیالے میں مایونیز، لال مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر، لہسن، چینی، کالی مرچ، کارن فلوئر، میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملائیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے مایونیز، پھر انڈے اور ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کریں اور ایک ایک مرغی کا سینہ فرائنگ چین میں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزید مرغی آلوؤں کے ہمراہ پیش کریں۔



Ginger Mutton Curry

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Turmeric powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp + for sprinkling
Hot water	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add mutton, ginger/garlic, turmeric, and salt; cook till dry.
- Add water; cook till meat is tender; add yogurt cook till oil separates.
- Add pepper, green chillies, ginger and lemon; keep on dum; dish out.
- Garnish with ginger; serve.

جنجر مٹن کری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو	پسپا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	اورک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	10 عدد	+ چھڑکنے کے لئے	1/2 پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی	گرم پانی	نمک
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں گوشت، لہسن اور ک، ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں، پھر دہی ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں کالی مرچ، ہری مرچ اور ک اور لیموں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مٹن اور ک چھڑک کر پیش کریں۔



Gram Flour Rotiyan (tortillas)

Ingredients:

Gram flour (sieved)	1 kg
Whole-wheat flour (sieved)	2 cups
Mint (chopped)	1 bunch
Red chilli powder	½ tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Cumin seeds	½ tsp
Green chillies (chopped)	4
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

- Mix all ingredients except clarified butter; knead with luke warm water into dough slightly harder than normal dough; set aside for a little while.
- Roll out into small tortillas; roast on an iron griddle from both sides; remove.
- Apply clarified butter on top; serve hot.

بیسن کی روٹیاں

اجزاء:

بیسن (چھانوا ہوا)	ایک کلو
آٹا (چھانوا ہوا)	2 پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی

ترکیب:

بیسن میں علاوہ گھی باقی تمام اجزاء نیم گرم پانی ڈال کر عام آٹے کی نسبت تھوڑا سخت گوندھ لیں۔ اسے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی چھوٹی روٹیاں تیل لیں، انہیں توڑے پر دونوں جانب سے سینکیں، پھر اتار کر گھی لگائیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Egg Halwa

Ingredients:

Eggs	8
Whole dried milk	1/2 kg
Green cardamoms	8
Sugar	2 cups + 1 tbsp
Orange food coloring	a pinch
Pistachias (boiled and peeled)	15
Almonds (boiled and peeled)	15
Clarified butter	2 cups
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Mix cardamoms and 1 tbsp sugar; grind.
- Mix eggs with dried milk, sugar, food colour and cardamoms; beat with an electric beater; add clarified butter.
- Fry in a wok while stirring vigorously.
- When clarified butter begins to separate fry lightly till well mixed; dish out.
- Garnish with almonds, pistachias and silver leaves; serve.

انڈوں کا حلوہ

اجزاء:

پستے (اُبلے اور	انڈے	8 عدد
چھلے ہوئے)	کھویا	1/2 کلو
بادام (اُبلے اور	چھوٹی الائچیاں	8 عدد
چھلے ہوئے)	چینی	2 پیالی
گھی	2 پیالی	
چاندی کے ورق	سجائے کے لئے	
	زردے کا رنگ	ایک چم

ترکیب:

الائچوں کو ایک کھانے کا چمچ چینی ملا کر پیس لیں۔ انڈوں میں کھویا، چینی، زردے کا رنگ اور الائچیاں ملائیں۔ انہیں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں پھر گھی ملا لیں۔ اس آمیزے کو کڑاہی میں ڈالیں اور تیز تیز چمچ چلاتے ہوئے بھونیں۔ گھی علیحدہ ہونے لگے تو تمام اجزاء یکجان ہونے تک آہستہ آہستہ بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اس پر بادام اور پستے چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Upside-down Pasta

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Posto (boiled)	2 cups
Spinach (chopped)	100 grams
Potatoes (chopped)	2
Carrots (chopped)	2
Capsicum (chopped)	1
French beans (chopped)	100 grams
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Garlic/ginger (chopped)	1 tbsp
Oregano	1/2 tsp
Tomatoes (chopped)	3
Tomato ketchup	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Mazzarella cheese (grated)	150 grams
Eggs	2
Flour	5 tbsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp + for brushing
Carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Melt butter in a pot; add mince, ginger/garlic; fry.
- Add tomatoes, potatoes, carrots, capsicum, spinach, french beans, ketchup, red chillies, oregano, posto, black pepper, and salt; cook for a few minutes and remove from flame.
- Add cheese and eggs; brush butter on a Pyrex dish; sprinkle flour on top; add mince.
- Bake in a pre-heated oven to 200°C for 15 minutes; remove; invert Pyrex dish on a serving dish, and remove the Pyrex dish.
- Garnish posto with carrots; serve.

اپ سائیڈ ڈاؤن پاستا

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
پاستا (البا ہوا)	2 پیالی
پالک (چوپ کی ہوئی)	100 گرام
آلو (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
گاجر (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
شملة مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
فرنج بیٹیز (چوپ کی ہوئی)	100 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
اور لیگانو	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
موزر یلا پنیر (کدو کش)	150 گرام
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
میدہ	5 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
کھن	3 کھانے کے چمچے +
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیکھی میں کھن پکھلا کر لہسن اور ک اور قیمہ بھونیں۔ اس میں ٹماٹر آلو گاجر شملہ مرچ پالک فرنج بیٹیز ٹماٹو کچپ لال مرچ اور لیگانو کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ اس میں پنیر اور انڈے ملا لیں۔ پائیکس کی ایک ڈش کو کھن سے چکنا کریں اس پر میدہ چھڑکیں اور مرغی کا آمیزہ ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار پاستا ڈش پر اٹکا کر کے نکالیں اور گاجر سے سجادیں۔



Meat with Onion and Olives

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	250 grams
Bay leaves	3
Dried round, red chillies	10
Green chillies (whole)	10
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Cinamans	3 sticks
Cloves (powdered)	3
Nutmeg and mace	1/2 tsp
Cardamoms	4
Black pepper (whole)	1 tsp
Olives	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions till colour changes; add all spices.
- When smell emerges add meat; fry; add garlic/ginger, and yogurt; fry.
- Add water and cook till meat is tender.
- Add green chillies, olives and salt; cook till oil separates; dish out and serve.

پیاز اور زیتون والا گوشت

اجزاء:

لوئیس	3 عدد	بکرے کا گوشت	1/2 کلو
پسی ہوئی جانفل جاوتری 1/2 چائے کا چمچ	4 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
بڑی الائچیاں	4 عدد	دہی (پھینٹی ہوئی)	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	1/2 پیالی	تج پتے	10 عدد
زیتون	حسب ذائقہ	ٹوکھی گول لال مرچیں	10 عدد
نمک	1/2 پیالی	ثابت ہری مرچیں	10 عدد
تیل		لہسن اور دک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے
		تیچے	3 عدد
		دارچینی	3 عدد

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کر کے پیاز رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹوکھے مصالحے شامل کریں۔ خوشبو آنے لگے تو گوشت ڈال کر بھونیں، پھر لہسن اور دک اور دہی ڈال کر چند منٹ تک مزید بھوننے کے بعد پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، زیتون اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک پکا کر دوش میں نکال لیں۔



Steamed Fish

Ingredients:

Fish (whale)	1 1/2 kg
Cornflour	2 tbsp
Gorlic paste	3 tbsp
Tolhar chilli powder	4 tbsp
Dried raund chillies (powdered)	2 tbsp
Turmeric powder	2 tbsp
Caram seed (powdered)	1/2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Mustord seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1/2 cup
Solt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for decorotion
Fresh carionder, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Moke cuts on fish with knife; marinate with lemon juice, gorlic ond salt; set oside for 15 minutes.
- Mix remaining ingredients in o bowl; coot fish tharoughly with the batter.
- Wrap fish in on oluminum foil; steam for 20 – 25 minutes.
- Decarote dish with lettuce; ploce fish an top; gornish with corionder and ginger; serve.

دَم کی مچھلی

اجزاء:

سالم مچھلی	1 1/2 کلو
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی تلہار مرچیں	4 کھانے کے چمچے
سوکھی گولی گول مرچیں	2 کھانے کے چمچے
(پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی اجوائن	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1 کھانے کے چمچے
ٹکٹا ہوا سفید زیرہ	1 کھانے کے چمچے
ٹکٹا ہوا رائی دانہ	1 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
سلا پتے	سجانے کے لئے
ہر ادھنیا اور دک	(باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں۔ اس پر لیموں کا رس، لہسن اور نمک لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کو مچھلی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ مچھلی کو المونیم فوئل میں پٹیش اور اسے 20 سے 25 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ ڈش کو سلا پتے سے سجانیں اس پر مچھلی رکھیں اس پر ہر ادھنیا اور دک چھڑک دیں۔

نوٹ: مچھلی کو تلا بھی جاسکتا ہے اور بیک بھی کیا جاسکتا ہے۔



Grilled Chicken Balls with Red Sauce

Chicken balls ingredients:

Chicken mince	700 grams
Eggs	2
Garlic (chopped)	10 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Bread crumbs	1 cup
Green chillies	5
Spring onions	4 sticks
Chinese salt	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Green chillies, cucumber, tomatoes, lemons	for piercing

Sauce Ingredients:

Red sauce	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Honey	2 tbsp
Chicken stock	1/2 cup
Oil	2 tbsp

Method:

- Chop chicken ball ingredients in a chopper; shape into small balls. Pierce a spring onion pieces, meatballs, followed by another spring onion onto wooden skewers.
- Heat little oil in a frying pan; fry skewers from all sides; dish out.
- Heat oil in a saucepan; cook red sauce for a few minutes; add honey, stock, and lemon juice; cook till thick; pour sauce on chicken balls.
- Pierce cucumber, tomato, lemon or green chillies at the beginning and end of each skewer.

گرلڈ چکن بالز اور ریڈ ساس

کوفتوں کے اجزاء

مرغی کا قلمہ	700 گرام	نمک	حسب ذائقہ
انڈے	2 عدد	تیل	تلنے کے لئے
لہسن (چوب)	10 جوے	ہری مرچیں کھیرا	
کئے ہوئے		ٹماٹر لیموں	لگانے کے لئے
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ساس کے اجزاء:	
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	ریڈ ساس	4 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	5 عدد	شہد	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	4 ڈنڈیاں	مرغی کی یخنی	1/2 پیالی
چائیز نمک	1/2 چائے کا چمچ	تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چوپر میں کوفتوں کے تمام اجزاء کچان کر لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں۔ لکڑی کی سیخوں کے شروع اور آخر میں ایک ایک ہری پیاز کا ٹکڑا لگائیں اور درمیان میں کوفتے لگادیں۔ فرائننگ بین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ سیخوں کو الٹ پلٹ کر کے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے ریڈ ساس چند منٹ پکائیں۔ اس میں شہد، یخنی اور لیموں کا رس ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار ساس کوفتوں پر لگادیں۔ سیخوں کے شروع اور آخر میں ہری پیاز یا ٹماٹر یا لیموں یا ہری مرچیں لگادیں۔



Fish and Vegetable Sizzling Platter

Fish ingredients:

Fish fillets	700 grams
Garlic paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Onion (finely cut)	1
Chilli garlic sauce	1 cup
Brown sugar	2 tbsp
Chinese salt	1/2 tsp
Refined flour	1/2 cup
Sesame oil	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Vegetable ingredients:

French fries, mixed vegetables (cut and boiled)	200 grams
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp

Method:

- Cube fish fillets; marinate with garlic paste, flour and salt; set aside for a few minutes.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove.
- Heat sesame oil in a wok; add onion, garlic, chilli garlic sauce, Chinese salt, brown sugar and salt; cook for a few minutes.
- Add fish; remove from flame.
- Heat butter in separate frying pan; add vegetables, black pepper and salt; cook for a few minutes; remove.
- Heat a sizzling platter; place fish on one side and vegetables and fries on the other; serve.

مچھلی اور سبز یوں کا سیزلنگ پلیٹر

مچھلی کے اجزاء:

700 گرام	مچھلی کے قتلے
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
6 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	چلی گارلک ساس
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
1/2 چائے کا چمچ	چائیز نمک
1/2 پیالی	میدہ
تیل کا تیل	تیل کا تیل
نمک	نمک
تیل	تیل
سبز یوں کے اجزاء:	سبز یوں کے اجزاء:
فریج فرائز، ملی جلی سبزیاں 200 گرام	فریج فرائز، ملی جلی سبزیاں 200 گرام
(کٹی اور ملی ہوئی)	(کٹی اور ملی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	کھن

ترکیب:

مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر ان پر پسا ہوا لہسن، میدہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک رکھیں۔
فراننگ بین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں تیل کا تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن، چلی گارلک ساس، چائیز نمک، براؤن چینی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں اس میں مچھلی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک علیحدہ فراننگ بین میں کھن گرم کریں اس میں سبزیاں کالی مرچ اور نمک چند منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سیزلنگ پلیٹر کو گرم کریں اس کے ایک طرف مچھلی دوسری طرف سبزیاں اور فرائز رکھ کر پیش کریں۔



Achari (pickled) Macaroni

اچاری میکرونی

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	2 cups
Onion (finely cut)	1
Garlic paste	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Yagurt (whipped)	1 1/2 cups
Green chillies (finely cut)	4
Achari masala (packaged)	1 tbsp
Water	1/2 cup
Salt	1 tbsp
Oil	8 tbsp

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	300 گرام
(بغیر ہڈی)	
میکرونی (اُلی ہوئی)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پاہواہسن	ایک کھانے کا چمچ
پاہواورک	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1 1/2 پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
اچاری مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
پانی	1/2 پیالی
نمک	ایک کھانے کا چمچ
تیل	8 کھانے کے چمچے

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onion, ginger and garlic.
- Add chicken, achari masala and water; cook till chicken is tender.
- Add yogurt, green chillies and salt; fry on high flame; add macaroni; dish out and serve.

ترکیب:

فرائنگ بین میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور اورک ڈال کر بھونیں۔ اس میں مرغی، اچاری مصالحہ اور پانی ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی، ہری مرچ اور نمک ملا کر تیز آگ پر بھونیں پھر میکرونی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Thai-Style Red Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Soyaury sriracha sauce	2 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Hoisin sauce	1 tbsp
Coconut milk	2 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Marinate chicken with sriracha sauce, soya sauce, hoisin sauce, sweet chilli sauce and coconut milk; set aside for ½ hour.
- Pierce one onion cube, a piece of chicken, capsicum cube and another piece of chicken on a wooden skewer; repeat process.
- Make more skewers in the same way.
- Heat little oil in a frying pan; fry skewers from all sides; serve hot.

تھائی طرز کے لال کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
شملة مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
سادی سری راجا ساس	2 کھانے کے چمچے
سوٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
ہوژن ساس	ایک کھانے کا چمچ
ناریل کا دودھ	2 کھانے کے چمچے
تیل	تیلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر سادی سری راجا ساس، سویا ساس، ہوژن ساس، سوٹ چلی ساس اور ناریل کا دودھ ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ پر ایک پیاز کا ٹکڑا، ایک مرغی کی بوٹی، ایک شمله مرچ اور ایک مرغی کی بوٹی لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ اسی انداز میں باقی بوٹیوں کی بھی سیخیں تیار کر لیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ سیخیں اس پر الٹ پلٹ کر کے پکائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Soya Lentil

Ingredients:

Yellow lentils (soaked)	250 grams
Soya (chopped)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Onion (finely cut)	1/2 cup
Dried, round red chillies	6
Tomatoes (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	2
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Green chillies, tomato, lemon	for garnishing

Method:

- Boil lentils in a pot.
- Add red chillies, garlic, turmeric, cumin and salt; cook till dry.
- Heat oil in a wok; fry onion, red chillies, tomatoes and green chillies.
- Add lentils and soya; keep on dum.
- Dish out; garnish with green chillies, tomato and lemon; serve.

سویا دال

اجزاء:

سوجھی گول لال مرچیں	6 عدد	موگ کی دال	250 گرام
نمٹاڑ (باریک کئے ہوئے)	2 عدد	(بھیکل ہوئی)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	سویا (چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ	بسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی	پیسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں نمٹاڑ لیموں	سجانے کے لئے	بسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
		ثابت سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
		پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی

ترکیب:

دال کو دیکھی میں ڈال کر ابالیں۔ اس میں لال مرچ، لہسن، ہلدی، زیرہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز، لال مرچیں، نمٹاڑ اور ہری مرچیں تلیں۔ اس میں دال اور سویا ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال ڈش میں نکالیں اسے ہری مرچوں، نمٹاڑ اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Mince and Fries Casserole

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Potatoes (cut lengthwise)	2 cups
Onions (finely cut)	1 cup
Refined flour	2 tbsp
Tomato puree	1/2 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard powder	1/2 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions for 5 minutes.
- Add mince, pepper, chillies, mustard, Worcestershire sauce, tomato puree and salt; cook till dry.
- Add flour. Remove from flame.
- Brush oil on a pyrex dish; layer with mince; sprinkle cheese on top. Layer with potatoes.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 20 minutes; remove.

قیتے اور فرائز کا کیسرول

اجزاء:

گائے کا قیتہ	1/2 کلو
آلو (لبائی میں کٹے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
میدہ	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو پیوری	1/2 پیالی
پنیر (کدو کش)	1 پیالی
مکئی ہوئی لال مرچ	1/2 کپ
مکئی ہوئی کالی مرچ	1/2 کپ
مسٹرڈ پاؤڈر	1/2 کپ
ووسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	1 کپ
تیل	1/4 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں قیتہ، کالی مرچ، لال مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر و ووسٹر شائر ساس، ٹماٹو پیوری اور نمک ڈال کر قیتے کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں میدہ ملائیں اور چولہا بند کر دیں۔ پائریکس کی ڈش کو چھنا کریں، اس میں قیتہ بچھا دیں اس پر پنیر چھڑکیں، اس کے اوپر آلوؤں کی تہہ بچھائیں اور پہلے سے گرم آلوں میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



Coconut Macaroons

Ingredients:

Desiccated coconut	3 cups
Egg whites	3
Sugar	1 1/4 cups
Coconut essence	1/2 tsp
Cornflour	2 tbsp
Pink food colour	few drops
Oil	for brushing

Method:

- Beat egg whites in a bowl with on electric beater.
- Gradually add sugar and beat.
- Add essence and food colour.
- Mix coconut with cornflour; gradually add to egg whites while beating with on electric beater.
- When all ingredients are blended well; beat with a spoon.
- Line a baking tray with aluminum foil; brush with oil.
- Drop spoonfuls of batter on the tray at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 120° C for 1 hour.
- Allow to cool; dish out; serve.

ناریل کے میکرونز

اجزاء:

3 پیالی	پسا ہوا ناریل
3 عدد	انڈے کی سفیدیاں
1 1/4 پیالی	چینی
1/2 چائے کا چمچ	ناریل کا ایسنس
2 کھانے کے چمچے	کارن فلور
چند قطرے	کھانے کا گلابی رنگ
چکنا کرنے کے لئے	تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے سفید یوں کو پھینٹیں۔ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے چینی شامل کرتے جائیں۔ اس میں ایسنس اور کھانے کا رنگ بھی ملا دیں۔ ناریل میں کارن فلور شامل کریں اور الیکٹرک بیٹر چلاتے ہوئے اسے تھوڑا تھوڑا کر کے سفید یوں میں شامل کر دیں۔ جب سب اجزاء اچھی طرح مل جائیں تو تھچے کی مدد سے ملائیں۔ بیکنگ ٹرے پر المونیم فوئل بیٹ کریں اسے تیل سے چکنا کریں۔ ایک تھچے کی مدد سے ناریل کا آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھتے جائیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اودن میں 120°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے ڈش میں نکال کر پیش کریں۔



Balochi Dry Beef

Ingredients:

Beef	1 kg
Yogurt	1/4 cup
Turmeric powder, coriander powder	1 tbsp each
Cumin powder	1 tbsp
Green cordonoms (powdered)	1/4 tsp
Cinnamons	2 sticks
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cloves	5
Garlic/ginger paste	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Fresh coriander, mint	1/2 bunch each
Spring onions	1/2 cup
Water	2 cups
Salt	to taste
Clarified butter	1/4 cup
Onion, tomato	(finely cut) for garnishing

Method:

- Blend cumin, cordamoms, cinnomons, cloves, ginger/gorlic and salt in a blender.
- Boil meat with water in a pot; add coriander, tumermiric, pepper, ond blended ingredients; cook till dry.
- Blend mint, spring onions, green chillies ond yogurt in o blender.
- Heat clarified butter in a seperote pot; fry onions golden; keep aside. Add meat to the some pat. Fry for o few minutes.
- Add fried onion and yogurt mixture; cook till dry; dish out.
- Garnish with onion ond tomato; serve.

بلوچی شوکھا گوشت اجزاء:

گائے کا گوشت	ایک کلو	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
دہی	1/4 پیالی	ہری مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی ہلدی، پسا ہوا دھنیا	ایک ایک کھانے کا چمچ	تازہ دھنیا پودینہ	1/2، 1/2 گڈی
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	1/2 پیالی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	1/4 چائے کا چمچ	پانی	2 پیالی
دارچینی	2 ڈنڈیاں	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	گھی	1/4 پیالی
لوتکس	5 عدد	پیاز، ٹماٹر (باریک)	سجانے کے لئے
پسا ہوا لہسن اور رک	4 کھانے کے چمچے	کٹے ہوئے	

ترکیب:

بلینڈر میں زیرہ، الائچی، دارچینی، لوتکس، لہسن اور رک اور نمک یکجان کر لیں۔ دیکھی میں گوشت اور پانی ڈال کر ابالیں۔ اس میں دھنیا، ہلدی، کالی مرچ اور پسا ہوا مصالحہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بلینڈر میں پودینہ، ہری مرچیں، ہری پیاز اور دہی یکجان کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں گھی گرم کریں اس میں پیاز تل کر پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی دیکھی میں گوشت ڈالیں اسے چند منٹ بھجھیں اس میں تلی ہوئی پیاز اور دہی کا آمیزہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار گوشت پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں۔



Pot Roast with Sweet Potatoes

Ingredients:

Sweet potatoes	1/2 kg
Tamarind pulp	1 cup
Chaat masala	1 tsp
Dried raw manga	1 tsp
Green chilli	1
Fresh coriander	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander, spring onion, green chillies	for garnishing

پوٹ روست شکر قندی

اجزاء:

1/2 کلو	شکر قندی
ایک پیالی	املی کا گودا
ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	اچھور
ایک عدد	ہری مرچ
2 کھانے کے پیچھے	ہرا دھنیا
1/4 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری پیاز، ہری مرچیں

Method:

- Bail, peel and cube sweet potatoes.
- Blend chillies and coriander in a blender.
- Mix sweet potatoes, tamarind pulp, blended masala, raw manga, chaat masala and salt in a bowl; dish out.
- Garnish with coriander, spring onion and green chillies; serve.

ترکیب:

شکر قندی کو بال کر چھیلیں اور اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ بلینڈر میں ہری مرچ اور ہرا دھنیا یکجان کر لیں۔ ایک پیالے میں شکر قندی، املی کا گودا، پسا ہوا مصالحہ، اچھور، چاٹ مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اسے ہرے دھنئے، ہری پیاز اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



TUK TUK RICE

Ingredients:

Raw rice (crushed)	1 cup
Chickpeas flour	1/2 cup
Onion (chopped)	1/4 cup
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Add luke-warm water to make a thick batter.
- Heat oil in a wok; fry small fritters golden; dish out; serve.

چاولوں کے ٹک ٹک

اجزاء:

ایک پیالی	کچے چادل (موٹے کٹے ہوئے)
1/2 پیالی	چنے کا آٹا
1/4 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کے چمچے	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ اس میں نیم گرم پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے پکوڑے سنہری تل کر نکالیں اور گرم پیش کریں۔



Tawa Chicken Roll

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Chicken liver and heart	250 grams
Tortillas (chapatiyan)	4
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	2 tsp
Cumin seeds	1/2 tsp
Tamarind pulp	2 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Heat oil on an iron griddle; fry garlic and ginger. Add chicken, liver and heart; fry.
- Add water; cook till tender.
- When oil separates, add chilli powder, crushed chillies, turmeric, hot spices, cumin, tamarind pulp, fenugreek, onion, tomato, salt and green chillies.
- Place some chicken in the centre of a tortilla; roll over.
- Repeat process to make more rolls; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

توا چکن رول

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
مرغی کی کبھی اور دل	250 گرام
چپاتیاں	4 عدد
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے پتے
ثابت سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
املی کا ٹودا	2 چائے کے پتے
قصوری میتھی	2 چائے کے پتے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے پتے
ہر ادھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

توے پر تیل گرم کر کے لہسن اور رک بھونیں۔ اس میں مرغی، کبھی اور دل چند منٹ مزید بھونیں پھر پانی ملا کر مرغی کی بوٹیاں گلے تک پکائیں۔ تیل علیحدہ ہو جائے تو کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، سفید زیرہ، املی کا ٹودا، میتھی، پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں اور نمک ملائیں۔ ایک روٹی کے درمیان میں تھوڑا سا مرغی کا آمیزہ رکھیں۔ اسے پلیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی روٹز بھی تیار کر لیں۔ مزیدار روٹز ہرے دھننے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔



Oriental Beef Kebab

Ingredients:

Beef mince	1/4 kg
Lamb mince	1/4 kg
Onion (finely cut)	1/2 cup
Mint (chapped)	1/4 cup
Parsley (chapped)	1/4 cup
Hot spices powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Lemon juice	1 tsp
Eggs	2
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, fried onion	for sprinkling

Method:

- Mix all ingredients except oil in a chapper; with a wet palm, shape mince into lang kebabs.
- Heat oil in a frying pan; carefully fry kebabs from all sides on low flame; dish out.
- Garnish with fresh coriander and fried onion; serve.

اور نیٹل بیف کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	1/4 کلو
دبے کا قیمہ	1/4 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
اجودہ (چوپ کیا ہوا)	1/4 پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
انڈے	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہر ادھنیا، تلی ہوئی پیاز	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

چور میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ آٹھیلی گیلی کر کے اس میں تھوڑا سا آمیزہ لیں اور اس کے لبو ترے کباب بنالیں۔ فرائنگنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب اس میں ترتیب سے رکھیں۔ اسے ہلکی آنچ پر الٹ پلٹ کر کے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہر ادھنیا اور پیاز چھڑک کر پیش کریں۔



Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (cut lengthwise)	1/2 kg
Tomato ketchup	1 cup
Chicken stock	1 cup
Capsicums (cut into thin strips)	2
Green chillies (cut into thin strips)	10
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with sesame oil and salt; leave overnight.
- Heat oil in a wok; fry garlic; add chicken and fry till colour changes; add stock.
- Bring to boil; add pepper.
- Gradually add cornflour while stirring; add remaining ingredients and cook for a few minutes; dish out.

مرچوں والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے	کارن فلور
(لہائی میں کئے ہوئے)	ایک چائے کا چمچ (پانی میں گھلا ہوا)
ٹماٹو کچپ	ایک کلو
مرغی کی بچنی	ایک پیالی
شملہ مرچیں	ایک پیالی
(لہائی میں باریک کٹی ہوئی)	کٹی ہوئی کالی مرچ 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (لہائی میں)	سو یا ساس 2 کھانے کے چمچے
باریک کٹی ہوئی)	نمک 1/2 چائے کا چمچ
10 عدد	تل کا تیل
	تل 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی پر تل کا تیل اور نمک ملا کر رات بھر کے لئے رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ اس میں مرغی ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں پھر بچنی ڈالیں۔ اُبال آ جائے تو کالی مرچ شامل کر دیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں پھر باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

کنگ رائس بران آئل (Smoke Point)

(240 - 250C) ہے جو کہ باقی تمام آئل سے زیادہ ہے۔ اپنے Smoke Point کی وجہ سے کنگ رائس بران آئل تمام تڑپ فراہمی اور بیکنگ کیلئے نہایت موزوں ہے۔

وٹامن E سے بھرپور

قدرتی عمل تکسید کو وٹامن E کی دونوں اقسام ٹوکیو فیرویل اور ٹو کوٹراکینول کینسر پیدا کرنے والے ایٹموں کے گروہ سے لڑتے ہیں۔ یہ خون میں کولیسٹرول لیول کو کم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

مصنوعی مائع تکسید سے پاک

کنگ رائس بران آئل قدرتی مائع تکسید رکھتا ہے جس میں وٹامن E اور یز انول اور فائٹوسٹرول شامل ہے۔

اور یز انول زیادتی

یہ ایک طاقتور عمل تکسید کو روکنے والا عمل ہے جو کہ کسی پھل یا سبزی سے بننے والے تیل میں نہیں ہوتا۔ پس یہ کنگ رائس بران آئل میں موجود ہے۔ جو کہ صرف اور صرف چاول سے بننے والے آئل میں ہوتا ہے۔

Non-GMO

چونکہ کنگ رائس بران آئل تھائی Non-GMO کی ایک قسم ہے۔ یہ ان لوگوں کیلئے بہترین انتخاب ہے جو GMO مصنوعات سے خوفزدہ ہیں۔

فیٹو سیٹرویل سے بھرپور

یہ بدترین کولیسٹرول (LDL - C) کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بڑی آنت چھاتی بڑی غدود کے کینسر کے خلیوں کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

مونوسیٹوریٹڈ فیٹی ایسڈ سے بھرپور

(LDL - C) MUFA کولیسٹرول کو کم کرنے میں اور (HDL - C) کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

موزوں ترین فیٹی ایسڈ کا مجموعہ

سبزیوں سے تیار کردہ دوسرے تیل کے مقابلے میں کنگ رائس بران آئل کو ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ترجیح دیتا ہے۔

100% کولیسٹرول فری

کنگ رائس بران آئل میں دل کے امراض بڑھانے والے اجزاء کا خطرہ نہیں ہے۔





Asian Barbecue Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	4
Brown sugar	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Soya sauce	4 tbsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Tomato, fresh coriander	for decoration

ایشین باربی کیو چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	4 عدد
براون چینی	ایک چائے کا چمچ
پا ہوا ہن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
گٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
پا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بھٹنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
سو یا ساس	4 کھانے کے چمچ
گٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچ
پا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچ
ٹماٹر ہر ادھیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے کوٹ کر چپٹا کر لیں۔ ایک پلاسٹک کی تھیلی میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء اور مرغی کے سینے ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو بیکنگ ٹری میں رکھیں اور اس کے اوپر تیل ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 1/2 گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسے چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ ڈش کو ٹماٹر اور ہری دھننے سے سجائیں اس پر مرغی رکھ کر پیش کریں۔

Method:

- Pound and flatten chicken breasts with a mallet.
- Place chicken breasts and all remaining ingredients except oil in a plastic bag; shake thoroughly; set aside for 1/2 hour.
- Place chicken breasts on a baking tray; sprinkle oil over them.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 1/2 hour; remove.
- Smoke chicken with hot coal (optional).
- Decorate a serving dish with tomato and coriander; place chicken on the side; serve.



Cheese and Potato Bhujia

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	250 grams
Onions (finely cut)	2
Potatoes (boiled and cubed)	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	1/2 kg
Dried, round red chillies	8
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Curry leaves	6
Green chillies	4
Salt	1/2 tsp
Clarified butter	250 grams

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cheese golden and remove; crumble and set aside.
- Brown onions in some wok.
- Add all remaining ingredients except potatoes and cheese; cook for a few minutes.
- Add potatoes and cheese; dish out.

پنیر اور آلو کی بھجیا

اجزاء:

پنیر (چوکور کٹا ہوا)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
آلو (اُبے اور چوکور کٹے ہوئے)	1/2 کلو
نماز (چوپ کٹے ہوئے)	1/2 کلو
سنگی گول لال مرچیں	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور رک	2 چائے کے چمچے
کرہی پتے	6 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ
سنگی	250 گرام

ترکیب:

کڑا ہی میں گھی گرم کریں اس میں پنیر سنہری تل کر نکالیں اور چورہ کر کے رکھ لیں۔ اسی کڑا ہی میں پیاز بادامی کریں پھر علاوہ آلو اور پنیر باقی تمام اجزاء ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں آلو اور پنیر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Macaroni Supreme

Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Macaroni (boiled)	3 cups
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (finely cut)	2
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Worcestershire sauce	4 tbsp
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	3 tbsp
Lettuce leaves, tomato	for garnishing

Method:

- Cook mince with ginger/garlic and salt till tender and dry; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add mince; fry on high flame.
- Add all remaining ingredients except macaroni and cook for a few minutes; add macaroni; keep on dum.
- Garnish with lettuce and tomato; serve.

میکرونی سپریم

اجزاء:

پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ	مرغی کا قیمہ	1/2 کلو
دوسرے سبز ساس	4 کھانے کے چمچے	میکرونی (اُبلی ہوئی)	3 پیالی
ہری مرچیں		پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
(چوپ کی ہوئی) ایک کھانے کا چمچہ		ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی	شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ	گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کھن	50 گرام	ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
تیل	3 کھانے کے چمچے	لہسن اور مک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

دیکھی میں قیمہ، لہسن اور مک پانی اور نمک ڈالیں، پھر قیمہ گلے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کرویں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیمہ ڈال کر تیز آگ پر بھون لیں۔ اس میں علاوہ میکرونی باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر میکرونی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار میکرونی ٹماٹر اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔



Jhat pat Fruit Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Eggs (beaten)	4
Vanilla custard powder	2 tbsp
Red jelly crystals	300 grams
Green jelly crystals	300 grams
Mixed fruits (canned)	1 cup + for garnishing
Fresh cream	300 grams
Sugar	1 cup
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Prepare both jellies separately and refrigerate.
- When set, cut jellies into pieces.
- Mix custard powder with water to make a paste.
- Boil milk in a pot.
- Dissolve sugar in it; gradually add eggs while stirring continuously.
- Add custard while stirring continuously; when thick, add cream, essence and fruits; dish out.
- Garnish with jelly and fruits; serve.

پھلوں کی جھٹ پٹ پڈنگ

اجزاء:

ایک لیٹر	تازہ دودھ
4 عدد	انڈے (پھینے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	دنیلا کسٹرو پاؤڈر
300 گرام	لال جیلی (کرسٹل)
300 گرام	ہری جیلی (کرسٹل)
	1/2 کپ پھل
ایک پیالی + سجانے کے لئے	(ڈبے والے)
300 گرام	تازہ کریم
ایک پیالی	چینی
ایک چائے کا چمچ	دنیلا ایسنس

ترکیب:

لال اور ہری جیلیوں کو علیحدہ علیحدہ تیار کر کے فرج میں رکھیں۔ جم جائے تو ٹکڑے کاٹ لیں۔ کسٹرو کو پانی میں گھول لیں، دہنی میں دودھ ابالیں۔ اس میں چینی حل کریں، پھر چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے انڈے شامل کریں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کسٹرو ملائیں، گاڑھا ہو جائے تو کریم ایسنس اور پھل شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پڈنگ جیلی اور پھلوں سے سجا کر پیش کریں۔



Spinach and Corn Quesadillas

Tortilla Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Whole-wheat flour (sieved)	1 ½ cups
Baking powder	¼ tsp
Hot water	1 cup
Salt	¼ tsp
Oil	2 tsp

Filling ingredients:

Spinach (washed and cut)	½ bunch
Corns	½ cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cottage cheese (grated)	¼ cup
Mozzarella cheese (grated)	½ cup
Salt	1 tsp
Butter	1 tsp
Olive oil	1 tbsp

Method:

- Knead tortilla ingredients into dough with hot water and set aside for 20 minutes.
- Roll out into thin discs and roast on an iron griddle from both sides.
- Heat butter and olive oil in a pot; sauté mushrooms; remove.
- Add spinach and fry on high flame for 1 minute.
- Add corns, pepper, garlic, mushrooms and salt; cook for a few minutes; remove from flame.
- Spread spinach on one tortilla (disc); layer with both cheeses; cover with another tortilla and press edges.
- Roast quesadilla from both sides on an iron griddle; remove.
- Repeat process to make more quesadillas.
- Cut into pieces; serve.

پالک اور بھٹے کے کیساڈیلاز

ٹورٹیلا کے اجزاء:

پالک (دھلی اور کٹی ہوئی) ½ گڈی	میدہ (چھنا ہوا) 1½ پیالی
بھٹے ½ پیالی	گندم کا آٹا (چھنا ہوا) 1½ پیالی
نکھلی (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی	بیکنگ پاؤڈر ¼ چائے کا چمچ
لہسن (چوب کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ	گرم پانی ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ	نمک ¼ چائے کا چمچ
پیپر (کدو کش) ¼ پیالی	تیل 2 چائے کے چمچے
موزر یلا پیپر (کدو کش) ½ پیالی	
نمک ایک چائے کا چمچ	
نکھن ایک چائے کا چمچ	
زیتون کا تیل ایک کھانے کا چمچ	

ترکیب:

ٹورٹیلا کے اجزاء گرم پانی سے گوندھیں اور 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی پتی، پتی روٹیاں، بلیں اور توڑے پر دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ دیکھی میں نکھن اور زیتون کا تیل گرم کریں اور نکھلی، لنگی سی تل کر نکالیں۔ اس میں پالک ڈالیں اور تیز آگ پر ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں بھٹے، کالی مرچ، لہسن، نکھلی اور نمک ملائیں اور چند منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک روٹی پر پالک کا آمیزہ پھیلائیں اس پر دونوں پیپر پھیلائیں اور دوسری روٹی رکھ کر کناروں سے دبا دیں۔ کیساڈیلا کو توڑے پر دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ اس عمل کو ہر اسے ہوئے باقی کیساڈیلاز بھی تیار کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Fish Biryani

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Rice (boiled)	3 cups
Turmeric powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Bay leaf	1
Cinnamon	1-inch piece
Cardamoms	3
Star anise	4
Garlic paste	2 tsp
Onion (raw paste)	1 1/2 tbsp
Cumin powder, red chilli powder	1 tsp each
Tomatoes (finely cut)	6
Sugar	1/2 tsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lemon slices, fresh coriander	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Marinate fish with lemon juice, flour and salt; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- Heat 2 tablespoons oil in a pan; fry bay leaf, cinnamon, cardamoms and star anise for a few minutes; add garlic, turmeric, onion, cumin and red chillies; cook for 5 minutes.
- Add tomatoes and cook till oil separates; add rice, sugar, water and salt.
- Place fish on top; keep a dum.
- Dish out; garnish with coriander and lemon; serve with raita.

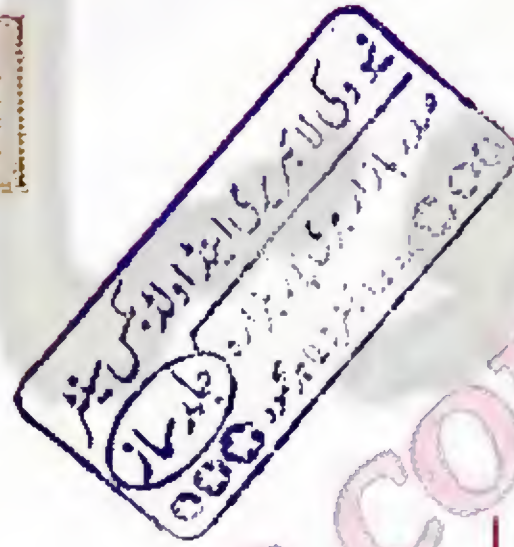
مچھلی کی بریانی

اجزاء:

مچھلی کے فائل	1/2 کلو
چادل (اُبلے ہوئے)	3 پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	3 کھانے کے چمچ
تھچ پتہ	ایک عدد
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
بڑی الائچیاں	3 عدد
بادیان کے پھول	4 عدد
پسا ہوا ہسن	2 چائے کے چمچ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	1 1/2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	6 عدد
چینی	1/2 چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ + تیل کے لئے
لیموں کے قتلے ہر ادھنیا	سجائے کے لئے
رائے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس، میدہ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور مچھلی سنہری تل کر نکال لیں۔ دہی میں 2 کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے تھچ پتہ، دارچینی، الائچیاں اور بادیان چند منٹ تک بھونیں، پھر ہسن، ہلدی، پیاز زیرہ اور لال مرچ ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر چادل، چینی، پانی اور نمک ملائیں۔ اس پر مچھلی سجا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی ڈش میں نکالیں، اسے لیموں کے قتلوں اور ہرے دھنئے سے سجائیں اور رائے کے ہمراہ پیش کریں۔



Honey Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	3
Honey	¼ cup
Soya sauce	¼ cup
Tomato ketchup	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	2 tbsp
Pasto (boiled)	for decoration
Spring onion (cut thickly)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl; refrigerate overnight.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken till tender with the lid on. Remove.
- Decorate one side of a dish with pasto and spring onion; place chicken on the other side.
- Pour remaining masala on chicken; serve.

شہد والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	3 عدد
شہد	¼ پیالی
سویا ساس	¼ پیالی
ٹماٹو کچپ	½ پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ
پاستا (اُبلایا ہوا) ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	سجانبے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملائیں اور ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ فرائنگنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ ڈش کے ایک جانب پاستا اور ہری پیاز سجائیں، مرغی کے سینے دوسری جانب رکھیں، بچا ہوا مصالحہ اس کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔



Fish Patio

Ingredients:

Fish pieces	1/2 kg
Onion (finely cut)	4
Tomatoes (finely cut)	4
White vinegar	2 tbsp
Sugar	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Red chillies powder	1 tbsp
Green chillies (halved)	3
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Masala Ingredients:

Dried round, red chillies	6
Cumin seeds	1 tbsp
Ginger	8
Garlic (finely cut)	2 tbsp

Method:

- Marinate fish with salt, red chillies and turmeric powder and set aside for a little while. Blend all masala ingredients in a blender,
- Heat oil in a pot, fry onions golden. Add blended ingredients, green chillies and tomatoes; fry.
- When tomatoes are tender add fish, vinegar, green chillies, sugar and coriander.
- Fry for a few minutes; dish out and serve.

مچھلی کا پیٹو

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے ٹکڑے
4 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	چینی
2 کھانے کے چمچے	ہر ادھنیا (چوب کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
3 عدد	ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	نمک
3 کھانے کے چمچے	تیل

مصالے کے اجزاء:

6 عدد	سوکھی گول لال مرچیں
ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
8 عدد	لہسن
2 کھانے کے چمچے	ادرک (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

مچھلی پر لال مرچ، ہلدی اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ لینڈر میں مصالے کے اجزاء یکجان کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں پیسا ہوا مصالحہ اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں مچھلی، سرکہ، چینی، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ملا لیں۔ چند منٹ بھوننے کے بعد ڈش میں نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Chocolate and Almond Cake

Topping Ingredients:

Almonds (peeled and cut thickly)	1 ¼ cups
Butter (melted)	6 tbsp
Brown sugar	¾ cup
Honey	¼ cup

Sponge Ingredients:

Refined flour (sifted)	1 ¼ cups
Cornflour	1 tbsp
Cocoa powder	½ cup
Baking soda	1 tsp
Butter (unsalted)	½ cup
Sugar	1 ½ cups
Eggs	3
Buttermilk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Line a springform pan with butter paper.
- Layer pan with butter, brown sugar and honey.
- Sprinkle almonds on top.
- Beat all sponge ingredients except buttermilk in a bowl with an electric beater; add buttermilk and mix thoroughly.
- Pour batter into springform pan; bake in a pre-heated oven at 180° C for 1 hour; remove.
- Open springform and invert cake with pan onto a dish; leave pan on top for a while so that the caramel is absorbed into the cake.

چاکلیٹ اور بادام کا کیک

ٹاپنگ کے اجزاء:

بادام (پھلے اور موٹے کٹے ہوئے)	1 ¼ پیالی
بکھن (پگھلا ہوا)	6 کھانے کے چمچے
براون چینی	¾ پیالی
شہد	¼ پیالی

اسفنج کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1 ¼ پیالی
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	½ پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
سادہ بکھن	½ پیالی
چینی	1 ½ پیالی
انڈے	3 عدد
لسی	ایک پیالی
وینا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

اسپرنگ فوم بین میں چکنا کاغذ لگا دیں۔ اس پر بکھن، براؤن چینی کی تہ لگائیں اور شہد ڈال دیں۔ اس کے اوپر بادام کی تہ لگا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ لسی اسفنج کے اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجا کر لیں، پھر لسی ملا کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ اس آمیزے کو اسپرنگ فوم بین میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسپرنگ فوم بین کو کھول دیں۔ مزید ایک کو پلٹ کر ڈش میں رکھیں اور اس بین کو چند منٹ تک اس کے اوپر ہی رہنے دیں تاکہ کیریمل کیک میں اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Macaroni Salad

Ingredients:

Macaroni boiled	4 cups
Fresh cream	1/2 cup
Mayonnaise	1/4 cup
Yogurt	1/4 cup
Mixed vegetables (boiled)	2 cups
Cabbage	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	1/4 cup
Iceberg lettuce	for decoration
Eggs (boiled)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Decorate a dish with iceberg lettuce; place salad on top; garnish with eggs; serve.

میکرونی سلاد

اجزاء:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	4 پیالی
تازہ کریم	1/2 پیالی
مایونیز	1/4 پیالی
دہی	1/4 پیالی
ملی ٹلی سبزیاں (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
بند گوبھی	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	1/4 پیالی
آئس برگ لیٹس انڈے	(اُبلے ہوئے)
سجائے گئے	سجائے گئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ ڈش کو آئس برگ لیٹس سے سجائیں اس پر پیالے کے اجزاء ڈالیں اور انڈوں سے سجائیں۔



Dynamite Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	½ kg
Egg whites	2
Refined flour	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Sesame oil	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Beat egg whites.
- Add flour, cornflour, pepper, sesame oil and salt. Mix.
- Coat prawns one by one with batter.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden one at a time; remove on absorbent paper.

ڈائنامائٹ جھینگے

اجزاء:

½ کلو	جھینگے (بڑے والے)
2 عدد	انڈے کی سفیدیاں
ایک کھانے کا چمچ	میدہ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور
ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

انڈے کی سفیدی پھیٹ لیں۔ اس میں میدہ، کارن فلور، کالی مرچ، تل کا تیل اور نمک ملا لیں۔ جھینگوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے ایک ایک کر کے اس میں شامل کر دیں۔ جھینگوں کو سنہری رنگ آنے پر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔



Tawa Fish and Prawns

Ingredients:

Fish (square pieces)	1/2 kg
Prawns (jumbo)	10 pieces
Cornflour	1/2 cup
Carrots (cut into rounds)	1 cup
Capsicums (cubed)	1 cup
Cauliflower (cubed)	1 cup
Spring onions (finely cut)	1/2 cup
Garlic paste	1/4 cup
Lemon juice	2 tsp
Brown sugar	1 tsp
Red chilli paste	2 tbsp
Red food colour	1/4 tsp
Cumin powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Coat fish and prawns with cornflour.
- Heat oil in a frying pan; fry fish and prawns till colour changes.
- Mix food colour, lemon juice, brown sugar, red chilli paste, cumin and salt in a bowl.
- Heat oil on an iron griddle; fry garlic and spring onions.
- Add cauliflower, capsicums, carrots, and mixed masala; cook. Add fish and prawns. Remove from flame.
- Garnish with coriander and serve.

توا مچھلی اور جھینگے

اجزاء:

مچھلی (چوکور ٹکڑے)	1/2 کلو	لیموں کا رس	2 چائے کے چمچے
جھینگے (بڑے سائز کے)	10 عدد	براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور	1/2 پیالی	لال مرچ کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
گاجر (گول کٹی ہوئی)	ایک پیالی	کھانے کا لال رنگ	1/4 چائے کا چمچ
شملہ مرچ (چوکور ٹکڑے کاٹ لیں)	ایک پیالی	پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بند گوبھی (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی	تیل	1/4 پیالی
پسا ہوا لہسن	1/4 پیالی	براؤن شکر (چوب کیا ہوا)	سجائے کے لئے

ترکیب:

کارن فلور میں مچھلی کے ٹکڑے اور جھینگے لپیٹ لیں۔ فرائنگ میں تیل گرم کریں، جھینگوں اور مچھلی کو رنگ تبدیل ہونے تک تیل کرنا لیں۔ ایک پیالے میں کھانے کا رنگ، لیموں کا رس، براؤن چینی، لال مرچ کا پیسٹ، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ توے پر تیل گرم کر کے لہسن اور ہری پیاز بھونیں۔ اس میں بند گوبھی، شملہ مرچ، گاجر اور پیالے والا مصالحہ ڈال کر پکائیں، پھر تلی ہوئی مچھلی اور جھینگے ملا لیں۔ مزیدار مچھلی ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS



Chicken Skewers

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Yogurt	1/2 cup
Fresh cream	1/2 cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Green chillies paste	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce chicken pieces onto wooden skewers.
- Heat butter in a frying pan; fry chicken skewers thoroughly along with marinade; dish out with masala.
- Sprinkle coriander on skewers; serve.

اسٹک بوٹی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
دہی	1/2 پیالی
تازہ کریم	1/2 پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا کپا پیتا	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
کھن	50 گرام
ہر ادھنیا	چھڑکے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لٹائیں۔ فرائنک پین میں کھن گرم کریں اور بوٹیوں کو مصلے سمیت الٹ پلٹ کر کے پکائیں اور مصلے کے ساتھ ہی ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار اسٹیکس ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Mrs Faheem

**LIVELY
WEEKENDS**

Tangy Coconut Potatoes

Ingredients:

Potatoes (small)	1 kg
Desiccated coconut	1/2 cup
Tamarind pulp	1 cup
Curry leaves	3
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup

Method:

- Boil and peel potatoes.
- Heat oil in a pot; fry curry leaves and cumin; add tamarind pulp, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add potatoes; cook for a while.
- Add coconut; dish out.

ناریل والے کھٹے آلو

اجزاء:

آلو (چھوٹے سائز کے)	ایک کلو
پاہا ناریل	1/2 پیالی
اٹلی کا گودا	ایک پیالی
کرہی پتے	3 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

آلوؤں کو اُبال کر ثابت ہی چھیل لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے کرہی پتے اور زیرہ بھونیں پھر اٹلی کا گودا لال مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں آلو شامل کریں اور تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں ناریل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



LIVELY WEEKENDS

Iqra



Pan Seared Taliatta Steak

Chicken Ingredients:

Beef undercut	1 kg piece
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Oregano	1 tsp
White vinegar	2 tsp
French beans	6
Salt	1/2 tsp
Olive oil	2 tbsp + for brushing

Pototo Ingredients:

Potatoes (boiled and cut thickly)	4
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (unpeeled)	4 cloves
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Mix olive oil, red chillies, oregano, vinegar and salt in a bowl.
- Heat a grill pan and brush oil on it; brush oil mix on the undercut; grill both sides for 5 minutes each on a grill pan; remove meat.
- After 2 minutes cut undercut into 1-inch thick pieces; dish out.
- Grill left over oil mix and french beans on grill pan for one minute; pour over undercut.
- Place potatoes on an oven dish; sprinkle olive oil, black pepper and garlic on top.
- Bake in a preheated oven at 180° C for 10 minutes; dish out.
- Place potatoes with undercut; serve.

پین سیر ڈیلیا ٹا اسٹیک

اجزاء:

گائے کا انڈر کٹ	ایک کلوگرام
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
اور گیانو	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 چائے کا چمچ
فرنج بینز	6 عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے + پکنا کرنے کے لئے

آلوؤں کے اجزاء:

آلو (اُبے اور موٹے کئے ہوئے)	4 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (بغیر چھلے)	4 جوے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پالے میں زیتون کا تیل، لال مرچ، اور گیانو، سرکہ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین گرم کر کے پکنا کر لیں انڈر کٹ پر برش کی مدد سے تیل کا آمیزہ لگا کر اسے گرل پین پر دونوں جانب سے 5-5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ 2 منٹ کے بعد گوشت کے ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھیں۔ بچے ہوئے آمیزے اور فرنج بینز کو ایک منٹ گرل پین پر پکا کر انڈر کٹ پر ڈال دیں۔ اوون کی ڈش پر آ لور کھیں اس پر زیتون کا تیل، کالی مرچ، لہسن کے جوے اور نمک ڈالیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180° C پر 10 منٹ پکا کر نکالیں۔ آلوؤں کو اسٹیک والی ڈش میں ڈالیں اور گرم پیش کریں۔

روحانی سیما



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

شامیہ (رجیم یار خان)

انگل! میں نے آپ سے پسند کی شادی کیلئے لوح نکاح منگو کر وظیفہ پڑھنا تھا ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہم دونوں کے گھر والے راضی نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھا تو ہمارے گھر والے راضی ہو گئے اور آپکی دعا سے ہماری شادی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں۔
جواب: جیسی رہو اپنی دولت شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو اب ٹھنڈا کرادو۔

نوبہ بیگم (اسلام آباد)

قادری صاحب! میں نے ایک سال قبل آپ سے لوح نجات حاصل کی تھی کیونکہ ایک بدکردار عورت نے تعویذ امت کے زور پر میرے شوہر کو اپنے عشق میں جکڑا ہوا تھا اور میرے شوہر کو اس عورت کے علاوہ کچھ نظر نہیں آتا تھا اس عورت سے جان چھڑانے کیلئے آپ نے لوح نجات بھیجی تھی الحمد للہ لوح نجات کا وظیفہ پڑھنے سے مجھے او میرے شوہر کو اس عورت سے نجات حاصل ہو گئی ہے میں بہت زیادہ خوش ہوں اور ہر وقت آپکو دعائیں دیتی ہوں اللہ تعالیٰ آپکو بھی عطا فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے اللہ پاک میاں بیوی کی محبت کو قائم رکھے۔ محبتوں میں اضافہ فرمائے۔ (آمین)

ارباب شیخ (پشاور)

قادری صاحب! یہ خط میں صرف آپکا شکریہ ادا کرنے کیلئے لکھ رہا ہوں میں نے ستمبر کے مہینے میں آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی میرا کاروبار نقصان میں جا رہا تھا اور میں فرسوں میں جکڑا ہوا تھا جب سے آپکی بنائی ہوئی لوح مشتری میرے پاس آئی ہے میرا کاروبار چمک اٹھا ہے قرضوں کا بوجھ بھی تقریباً اتر گیا ہے لوح مشتری نے اتنی تیزی سے اثر دکھایا ہے کہ میں حیران ہوں۔

اللہ تعالیٰ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے اور آپکے علم میں اضافہ فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! میں پچھلے شمارے میں بھی لوح مشتری کے بارے میں آگاہی دے چکا ہوں کہ یہ دولت کے حصول کیلئے ہی تیار کی جاتی ہے اور اگر لوح مشتری کسی کے پاس ہے تو اللہ پاک اس پر اپنی رحمتوں کی بارش کس طرح برساتا ہے اسکا اثر آپ دیکھ رہے ہیں میری دعا ہے کہ اللہ پاک آپکے کاروبار اور رزق میں مزید اضافہ فرمائے۔ (آمین)

سارہ (لاہور)

قادری صاحب! میری چھوٹی بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا خوبصورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود رشتے طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے آتے تو تھے مگر بات بنتی نہیں تھی آپ سے اپنی پریشانی بیان کی تو آپ نے لوح نکاح بھجوائی تھی میں نے لوح نکاح کا وظیفہ مکمل کر لیا ہے اور بیٹی کا رشتہ بھی طے ہو گیا ہے۔ مزید راہنمائی فرمادیں کہ لوح نکاح کا اب کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن لوح نکاح کے وظیفے کو نکاح ہونے تک ابھی جاری رکھنا ہے صرف ایک شیخ روزانہ پڑھ لیا کرو۔ انشاء اللہ مزید آسانیاں پیدا ہو جائیں گی۔

دروہ (راولپنڈی)

جواب: انگل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوایا تھا ہم چار سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر آپکے والد ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے کیونکہ ان کا معیار زندگی ہم سے زیادہ بلند تھا ہم نے بہت سے عیروں فقیروں سے کام کروایا پیسے سب نے لئے مگر کام کسی نے نہیں کر کے دیا آپ سے رجوع کیا

تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا آپکا وظیفہ پڑھنے سے آپکے والد رضامند ہو گئے اور ایک ہفتہ قبل ہماری شادی بھی ہو گئی ہے۔ مزید راہنمائی فرمادیں کہ لوح نکاح کا اب کیا کرنا ہے۔

جواب: جیسی رہو اپنی دولت شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ٹھنڈا کرادو۔

حائشہ (کراچی)

قادری صاحب! میرے شوہر کا رویہ میرے ساتھ بہت خراب تھا ہر وقت مجھ سے لڑتے رہتے تھے خواہگواہ کی پابندیاں اور بلاوجہ کا شک کرتے تھے شوہر کا رویہ میرے ساتھ اچھا ہو جائے اسکے لئے آپ نے مجھے لوح قدوس دی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور شوہر کا سلوک بھی میرے ساتھ بہت اچھا ہو گیا ہے اب اگر کچھ اور بھی کرنا ہے تو راہنمائی فرمادیں۔

جواب: جیسی رہو! بیٹی لوح قدوس کے وظیفے کی صرف ایک شیخ یعنی 100 مرتبہ روزانہ کو اپنا معمول بنالو اور پانی پر دم کر کے پلا بھی دیا کرو انشاء اللہ مزید بہتری آجائے گی۔

حکمتہ (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میں نے اپنے بڑے بھائی کیلئے لوح راہ داری کا وظیفہ آپ سے لے کر پڑھا تھا میرا بھائی باہر کے ملک جاتا چاہتا تھا مگر اس کا کام بننا ہی نہیں تھا آپ کا وظیفہ پڑھا تو اس کا کام بن گیا اور پچھلے مہینے میرا بھائی سعودی عرب چلا گیا ہے لوح راہ داری کا اب کیا کروں۔

جواب: جیسی رہو! بیٹی لوح راہ داری کو اب ٹھنڈا کرادو اللہ پاک آپکے بھائی کے رزق اور روزی میں برکت عطا فرمائے۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔



Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



LIVELY WEEKENDS

Iqra

Churros

Ingredients:

Whole-wheat flour	3 cups
Castor sugar	1/4 cup
Cinnamon powder	2 tsp
Baking powder	1 tsp
Boiled water	1 cup
Olive oil	1 tbsp
Oil	for frying
Chocolate sauce	for topping

Method:

- Mix sugar and cinnamon.
- Mix flour, baking powder, olive oil and water; set aside for 10 minutes.
- Fill into a piping bag; place a star-shaped nozzle at its tip.
- Heat oil in a frying pan; pipe long churros into the pan; fry golden; remove onto absorbent paper.
- Coat churros with sugar mix; dish out.
- Pour chocolate sauce over churros; serve.

چوروس

اجزاء:

3 پیالی	آنا
1/4 پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی دارچینی
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
ایک پیالی	اُبلے ہوئی پانی
ایک کھانے کا چمچ	زیتون کا تیل
تلنے کے لئے	تیل
اوپر سے ڈالنے کے لئے	چاکلیٹ ساس

ترکیب:

چینی میں دارچینی ملا لیں۔ آٹے میں بیکنگ پاؤڈر زیتون کا تیل اور پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ
گیولیں اور 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو پائپنگ بیگ میں بھر لیں اور اس
پر ستارے کی شکل کا توڑ لگا دیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں اور آمیزے سے لمبی
لمبی شکل کے چوروس فرائننگ بین میں ڈالیں اور سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ گرم
گرم چوروس کو چینی میں پیٹ کر ڈش میں رکھیں۔ اس کے اوپر چاکلیٹ ساس ڈال کر پیش
کریں۔



کیلے کے چپس بنائیں

اس اہم قدرتی غذا سے چپس بنا کر بچوں کو کھلائیں اور بازار کے غیر معیاری چپس سے جان چھڑائیں

کیلے کے چپس (Pathekaan)

اجزاء:

کچے کیلے ایک درجن، پیسی ہوئی ہلدی 2 چائے کے چمچے، پیسی ہوئی لال مرچ 2 کھانے کے چمچے، پیسا ہوا سفید زیرہ 2 کھانے کے چمچے، چائیز نمک ایک چائے کا چمچ، پیسی ہوئی سونف 2 چائے کے چمچے، پیسا ہوا دھنیا 2 کھانے کے چمچے، اہلی ہوئی پننے کی دال 125 گرام، اہلی کا گودا ایک پیالی، نمٹاؤ کچپ ایک پیالی، تیل تلنے کے لئے اور نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب:

ایک پیالے میں ہلدی، لال مرچ، زیرہ، سونف، دھنیا، چائیز نمک اور نمک ملا لیں۔ کیلوں کو چھیل کر ہارنیک، تیلے کاٹ لیں۔ قلوں کو مصالے والے پیالے میں ملا کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اہلی ہوئی دال کے دانوں کو کیلے کے قلوں کے درمیان میں انگلی کی مدد سے دبائیں۔ بڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں ایک ایک کر کے کیلے کے قلعے شامل کریں اور سبھی تیل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ایک پیالے میں کچپ اور اہلی کا گودا ملا لیں۔ اسے چپس کے ہمراہ پیش کریں۔

کیلے ایک بہت ہی بہترین اور طاقت سے بھرپور پھل ہیں۔ بہت سے لوگ اسے جسمانی ساخت کو خوبصورت بنانے کے لئے کھاتے ہیں۔ کیلے ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں جب کہ طبی ماہرین جسمانی طور پر کمزور افراد کو بھی کیلے کھانے کی تجویز دیتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون پیدا کرتے ہیں۔ نرم ہونے کی وجہ سے لوگ بیماری کی صورت میں اسے کھاتے ہیں جب کہ پیٹ کی خرابی میں بھی اس کا استعمال بہتر سمجھا جاتا ہے۔

کیلا ایسا پھل ہے جو پورا سال پایا جاتا ہے۔ کیلے کا درخت اتنا نرم ہوتا ہے کہ اسے تیز ہواؤں کے جھکڑ بھی نقصان پہنچا جاتے ہیں۔ کیلے کے درخت میں صرف ایک ہی مرتبہ پھل لگتا ہے اس لئے پھل کے ساتھ درخت بھی کاٹ دیا جاتا ہے تاہم اس کے ایک درخت سے بہت سے دوسرے درخت از خود لگ جاتے ہیں۔

کیلے عام طور پر کچے ہوئے پھل کی صورت میں کھائے جاتے ہیں تاہم کچے کیلے کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے لیکن آج ہم آپ کو کیلے کے چپس بنانے کی ترکیب بتا رہے ہیں جو نہایت ذائقے دار ہوتے ہیں۔

یہ ایک بہت ہی آسان ترکیب ہے جسے سہولت سے گھر میں بنایا جاسکتا ہے۔ بچے اسے بہت شوق سے کھاتے ہیں اسے ضرور بنائیں اور بازار میں دستیاب نقصان دہ چپس سے جان چھڑائیں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



پاکستان ویمنز فاؤنڈیشن کی جانب سے تقریب کا اہتمام
پاکستان ویمنز فاؤنڈیشن برائے امن کی جانب سے بیچ لگوری ہوٹل میں شہر کی معروف
جامعات کے درمیان "پاکستان جو ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں" کے عنوان سے فن خطابت
کے مقابلے کا اہتمام کیا گیا۔ مقابلے کے ججوں کے ذریعہ شہناز رمزی، عباس حسین اور
دیگر نے انجام دیے۔ مقابلے میں کئی ہونہار طلباء اور عمائدین شہر کی بڑی تعداد موجود
تھی۔ تقریب سے نرگس رحمن، پیرزادہ قاسم، ڈاکٹر حاذق الخیری، ہما شواری اور عباس
حسین نے اظہار خیال کیا۔ اس موقع پر چائے کا خاص اہتمام کیا گیا تھا۔



برٹش کونسل کی جانب سے تقریب کا انعقاد
برٹش کونسل کراچی کی جانب سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں "پاکستان کی تخلیقی اور ثقافتی
مراکز" کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس کی صدارت برٹش کونسل
پاکستان کے ڈائریکٹر پیٹریا مین نے کی۔ تقریب میں پروفیسر کلون ٹالکر، سرمد کھوسٹ، عمر
رانا، علی مستصیر، طارق رگون والا، جون پارادر و دیگر کئی معززین نے خطاب کیا جب کہ
تقریب میں عمائدین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جن کی تواضع ظہرانے سے کی گئی۔



ترکی کے قونصل خانے کی جانب سے تقریب

ترکی کے قونصل جنرل مراد مصطفیٰ اونارٹ کی جانب سے انڈس ویلی اسکول آف آرٹ اینڈ آرکیٹیکچر میں ایک خصوصی گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ ترکی سے خصوصی طور پر اس تقریب میں شرکت کے لئے آئے ہوئے آرکیٹیکٹ آپریٹر دیگی نے اس موقع پر حاضرین کو عثمانی دور کی ثقافتی کڑھائی اور ثقافت کی تفصیلات سے آگاہ کیا۔ اس موقع پر انہوں نے حاضرین کو ترکی سے اپنے ہمراہ لائے ہوئے کڑھائی کے نمونے اور تصاویر بھی دکھائیں۔ تقریب میں پاکستان کے کئی معروف کاروباری شخصیات کے علاوہ مختلف قونصل جنرلوں اور سماجی شخصیات نے بھی شرکت کی۔ شرکاء کے لئے پرنٹکلف چائے کا اہتمام تھا۔

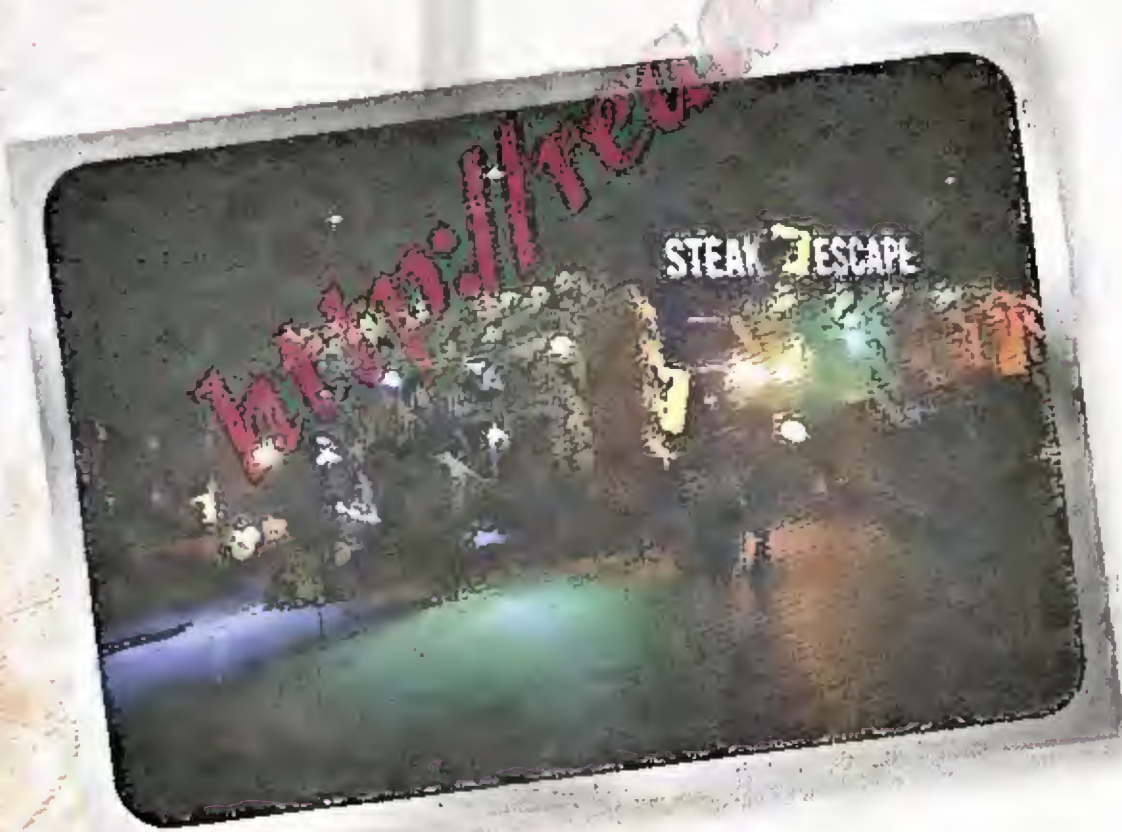
انٹیل کی جانب سے کوکنگ شو کا اہتمام

انٹیل پاکستان نے معروف شیف محبوب کے ہمراہ ایک کوکنگ شو کا اہتمام کیا جس کا مقصد انٹیل پروسسیر کے حامل ٹیبلٹس کی کارکردگی کا مظاہرہ تھا۔ پرل کانٹینیٹل ہوٹل کے نوڈل ہاؤس منعقدہ اس تقریب کے دوران شیف محبوب نے اعلیٰ پکوانوں کی تیاری کے لئے اجزاء کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے حاضرین کو چیلنج کیا کہ چند معیاری اجزاء کے بعد کوئی معیاری ڈش تیار کر کے بتائیں بعد ازاں انٹیل کی پبلک ریلیشنز اور مارکیٹنگ منیجر عاصمہ عزیز نے معیاری ڈشوں کی تیاری کے لئے معیاری اجزاء کی موجودگی پر بات کی۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع پرنٹکلف ظہرانے سے کی گئی۔



اسٹیک اسکپ کی برانچ کا قیام

امریکی فرنیچر اسٹیک اسکپ نے بدو کمرشل اسٹریٹ ڈیفنس کراچی میں اپنی پہلی برانچ قائم کر دی۔ گزشتہ دنوں برانچ کی پروقتار افتتاحی تقریب منعقد کی گئی جس میں صحافیوں، معززین شہزاد کاروں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر حاضرین کو اسٹیک اسکپ کے منفرد ذائقوں کے برگرز اور سینڈویچز سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔



کینو کے چھلکوں سے حسن میں لاپے نکھار

کینو کے پسے ہوئے چھلکوں کو گھر میں محفوظ کرنا نہایت آسان ہے

سرودی کے موسم میں ہر شیلے اور کان پر نارنجی رنگ کے اشتہار انگیز کینو رکھے نظر آتے ہیں۔ کینو کے پھلن کا استعمال تو صحت کے لئے انتہائی اہمیت کے حامل ہے لیکن دلچسپ امر یہ ہے کہ کینو کے چھلکے بھی مساوی اہمیت کے حامل ہیں۔ کینو کے پسے ہوئے چھلکوں کو گھر میں محفوظ کرنا نہایت آسان ہے۔ کینو کے چھلکوں کو دھوپ میں نہ لگھا کر اسے باریک بین لیس اور جھان کر بوتل میں بھر لیں اس سفوف کو مختلف انداز میں نہایت بہولت سے سجاوا بنال استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کینو کے چھلکوں کے سفوف کو دھوپ میں ملا کر اسے چہرے پر لگا میں اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں پھر 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ یہ عمل چہرے کی چمکانی کم کرتے رنگت کو نکھارنے کا سبب بنتا ہے۔

☆ چمکانی جلد اور نکلے مسام والے افراد کینو کے چھلکوں کے سفوف میں ایک انگڑے کی سفیدی اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگا میں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ ہفتے میں ایک بار یہ ماسک لگانے سے فرق واضح ہونے لگے گا۔

☆ چہرے کے دانوں کو ختم کرنے کے لئے کینو کے چھلکوں کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے چہرے پر لگا میں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ کینو کے چھلکوں کے سفوف میں جلد کو گہرائی تک صاف کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لئے یہ نسبتاً تیزی سے چہرہ صاف کرتا ہے۔

☆ چہرے سے کیل ختم کرنے کے لئے 2 چائے کے چمچے کینو کے چھلکوں کے سفوف میں ایک چائے کا چمچہ دی ملا میں۔ اسے انگڑوں کی مدد سے چہرے پر لگا میں۔ 20 منٹ کے بعد چہرہ تم گرم پانی سے دھو لیں۔ اس سے نہ صرف قدرتی طور پر اور بغیر درد کے کیلیں نکل جائیں گی بلکہ چہرے کی صفائی بھی ہو جائے گی۔

☆ کینو کے چھلکوں کے سفوف میں تھوڑا سا دودھ ملا کر چہرے پر لگا لیں۔ 20 منٹ کے بعد تم گرم پانی سے چہرہ گیل کر لیں اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں۔ چہرہ تروتازہ محسوس ہوگا۔

☆ کینو کے چھلکوں کا سفوف دانوں سے پیلے دھبے ختم کر کے انہیں سفید کرنے کا آسان اور مستند ذریعہ ہے۔ سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر دانوں پر برش کریں۔

☆ نکھاتے ہوئے اگر پانی میں کینو کے چھلکے ڈال لئے جائیں تو ان کی خوشبو جسمانی تھکاوٹ دور کر کے جلد کو تازگی اور فرحت کا احساس دیتی ہے۔ ■

وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی رو جس آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

نیر باب

دنیا میں بڑے بڑے فلسفی گزرے ہیں جن میں بقراط، سقراط اور ارسطو وغیرہ شامل ہیں جنہوں نے بڑے بڑے نظریے پیش کئے مگر وہم کا علاج نہ ڈھونڈ سکے۔ دنیا کے سائنس دان آج بھی اپنی کوششوں میں مصروف ہیں مگر ہم انسان ہر چیز میں وہم کا نشان تلاش کر لیتے ہیں۔ کچھ کہانیاں بھی بن جاتی ہیں اور کچھ باتیں شاید بچوں کو ڈرانے یا سمجھانے کے لئے کی گئیں مگر وہ ہماری تہذیب کا حصہ بن گئیں جیسے کسی زمانے میں کہا جاتا تھا کہ نمک زمین پر نہ گراؤ ورنہ قیامت کے دن پلکوں سے اٹھانا پڑے گا۔ ہم خود بچپن میں سوچا کرتے تھے کہ زمین پر گرے ہوئے نمک کو پلکوں سے کیسے اٹھایا جائے گا، وہ تو آنکھ میں چلا جائے گا اور تکلیف کرے گا! مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرا دیا جائے تو شیطانی رو جس آپ پر سوار ہو جاتی ہیں۔

ایسے ہی دنیا بھر میں یہ بات بھی عام طور پر بے دھڑک بول دی جاتی ہے An apple a day keeps the doctor away شاید کمزور بچوں کو روزانہ ایک سیب کھلانے کے لئے یہ بات کی گئی ہوگی تاکہ وہ ڈاکٹر کے خوف سے پھل اور غذا لے سکیں مگر مشہور سیب ہو گیا۔

ہماری وہمی دنیا ہے بہت رنگین جس میں حیرت بھی ہے اور مسکراہٹیں بھی جیسے اسپین میں نئے سال پر رات کے بارہ بجتے ہیں تو لوگ ایک دوسرے کو نئے سال کی مبارک دینے کے بجائے بارہ انگور کھاتے ہیں تاکہ سال کے بارہ مہینے اچھے گزریں اور جس مہینے کا انگور کھانا نکل آئے تو مانا جاتا ہے کہ وہ مہینہ اچھا نہیں گزرے گا۔

یونان کے لوگ بھی نظراثر کے بہت قائل ہیں۔ ان کا ماننا ہے کہ اگر بڑی نظر سے بچنا ہے تو جیب میں لہسن ضرور رکھنا چاہئے۔ ان کے خیال میں لہسن بد روحوں، چڑیلوں اور آدم خور بھیڑیوں کو بھگانے کے لئے بہت موثر رہتا ہے۔ اس لئے لہسن کی پوری پوتھی کو کھڑکی میں بھی لٹکایا جاسکتا ہے اور اس کے جوئے الگ کر کے ہار بنا کر بھی پہنا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بد روحوں سے بچانے کے لئے ان کے کمرے میں لہسن لٹکا دیئے جاتے ہیں۔

برطانیہ اور دنیا بھر میں کرسمس کیک کے حوالے سے لوگ بہت وہمی ہوتے ہیں۔ کرسمس کے دن کیک کا ایک بھی سلائس بچنا گھر والوں کے لئے بد قسمتی لے کر آتا ہے اور گھر میں کرسمس کیک جل جائے تو بنانے والی عورت اگلے سال کرسمس سے پہلے مر جاتی ہے اس لئے بے شمار لوگ گھر میں کرسمس کیک نہیں بناتے بلکہ خرید کر گھر لاتے ہیں۔ (ہوسکتا ہے یہ افواہ کسی ایسی عورت نے پھیلائی ہو جسے کرسمس کیک بنانا نہ آتا ہو اور اس نے کہہ دیا ہو کہ ہمارے خاندان میں اگر کسی عورت کا کرسمس کیک جل جائے تو وہ مر جاتی ہے!!!!)

اٹلی میں شادی میں آنے والے مہمانوں کو پینینی میں لپٹے ہوئے آم کے پانچ پانچ بادام دیئے جاتے ہیں جیسے ہمارے یہاں شادی پر چھوڑنے تقسیم کئے جاتے ہیں۔ ہر بادام دراصل ایک دعا کے لئے ہوتا ہے یعنی صحت، خوشی، خوشحالی، اولاد اور طویل ساتھ۔ اس کے علاوہ طاق عدد میں اس لئے دیا جاتا ہے کہ طاق نمبر تقسیم نہیں ہو سکتا اور بادام علامت ہوتا ہے زندگی کی تلخ اور شیریں حقیقت کا کیونکہ کبھی کبھی بادام کڑوا بھی نکل آتا ہے اور ہمیشہ میٹھا بادام کھا کر ہی اس کی کڑواہٹ کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

زندگی کے ہر لمحے میں ہماری چھوٹی چھوٹی عادات، رسوم و رواج اور وہم بھی ایک رنگ بکھیرتے ہیں۔ زندگی کی خوشیوں اور تلخیوں کو بھی مزیدار بنا دیتے ہیں تو اسی لئے کہتے ہیں کہ ہر وہم بُرا نہیں ہوتا۔

نوٹ: اگلے مہینے بات کریں گے کچھ اور مزید اہمات کی۔





حیاتین، ضامنِ حیات

حیاتین کے مناسب استعمال سے صحت بہتر رہتی ہے جب کہ زیادتی یا کمی سے کئی قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں

کی گردش متاثر ہوتی ہے۔ خیر، کچھ دل، گردے، دودھ، انڈے، گندم، پالک اور گوشت اس کے حصول کے ذرائع ہیں۔ یہ حیاتین ہاضمہ اور اعصابی نظام کے لئے ضروری ہیں۔ اس کی کمی سے جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ یہ مردوں اور خاص طور پر بچوں کے لئے بہت اہم ہے کیوں کہ بچوں میں اس کی کمی سے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

حیاتین ج د (D) والے پھلوں، تازہ ترکاریوں، کچے سبز یوں اور گوشت میں پایا جاتا ہے۔ حیاتین ج د انتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ یہ رخیوں کو مندل کرنے اور خلیوں کے جڑے رہنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اس کی کمی سے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور خون آنے لگتا ہے۔ بکسیر پھوٹنے، فشار خون اور دل کے امراض بھی اس کی کمی کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔

حیاتین د (D) مچھلی کے تیل، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے جب کہ دھوپ کی زرد شعاعیں بھی حیاتین د کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کی کیمیائی تحلیل اسی حیاتین کے ذریعے ہوتی ہے۔

حیاتین ہ (E) انڈے کی زردی، مونگ پھلی، زیتون کے تیل، دودھ، مکھن، سلاڈ، سویا بین، بادام کے تیل، بند گوبھی، آلو، گاجر، چاکلیٹ اور خمیر کے علاوہ کچھ دیگر غذائیں اس میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین اعصاب کو متاثر کرنے والے امراض میں مفید ہیں اور تقریباً تمام غذاؤں میں پائے جاتے ہیں عام طور پر اس میں کمی واقع نہیں ہوتی۔ ایک فرد کے لئے روزانہ اوسطاً 35 ملی گرام مقدار کافی ہوتی ہے۔ اگر انسانی جسم میں یہ حیاتین موجود نہ ہو تو کسی بھی وجہ سے بننے والا خون بند نہیں ہوتا۔ یہ حیاتین زیادہ تر ہری سبزیوں، گوبھی، پالک اور سویا بین میں پایا جاتا ہے جب کہ گوشت میں بھی اس کی مناسب مقدار ہوتی ہے۔ ■

تازہ پھلوں اور سبزیوں میں صحت کے لئے ایک خاص جزو ہوتا ہے، خوراک میں اس جزو کی کمی سے صحت میں مختلف قسم کے نقائص پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس جزو کا نام حیاتین (vitamin) ہے جس کی 5 اقسام اہمیت کی حامل ہیں جن میں حیاتین الف (A)، حیاتین ب (B)، حیاتین ج (C)، حیاتین د (D) اور حیاتین ہ (E) شامل ہیں۔

جسم کی درست نشوونما کے لئے حیاتین کی بہت اہمیت ہے۔ ان کے مناسب استعمال سے صحت بہتر رہتی ہے جب کہ زیادتی یا کمی سے کئی قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ بین الاقوامی معیار کے مطابق 16 سے 19 سال کے افراد کو حیاتین الف کے 5000 یونٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے 1500 سے 2000 یونٹس مقرر ہیں، نشوونما پانے والے بچوں کو 2000 سے 5000 یونٹس درکار ہوتے ہیں۔ حیاتین کی مختلف اقسام مختلف غذاؤں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

حیاتین الف (A) ترکاریوں، بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر، گندم، مکئی، دودھ، مکھن، انڈے کی زردی، گوشت، زرد رنگ کی سبزیوں، کاڈ، مچھلی کے جگر کے تیل، گائے، بکری یا بھیڑ کے دودھ اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ حیاتین بینائی کے لئے ضروری ہے۔ اس کی کمی سانس، سینے کے امراض، گردے کی پتھری، کیل، جھانیاں، بالوں کی خشکی، کمزوری، ناخنوں کے ٹوٹنے اور ان پر دراڑیں پڑنے کا سبب بھی بن سکتی ہیں جب کہ حیاتین الف کا زیادہ استعمال متلی، قے اور سرد درد کا باعث بن سکتا ہے۔

حیاتین ب (B) میں گندھک کے علاوہ ہائیزروجن اور آکسیجن پائی جاتی ہے۔ پانی میں حل پذیر اس حیاتین کی بڑی مقدار گندم، جو، دالوں، خشک میوہ جات، بادام، پیتے، اخروٹ اور انڈے، دودھ اور اناج سے حاصل کی جاتی ہے۔ اس کی کمی سے بھوک کم ہو جاتی ہے، سر چکرانے لگتا ہے، ہاتھ اور پیروں میں سونیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں اور خون

مصالحہ پس

☆ کھیر میں میوے شامل کرتے ہوئے تھوڑا سا کدو کش کیا ہوا ناریل بھی ڈال دیں تو کھیر کا مزہ دگنا ہو جائے گا۔ کھیر میں اگر ثابت چاول ڈالے جا رہے ہیں تو کھیر کے ٹھنڈا ہونے پر اسے بلینڈر میں ڈال کر تھوڑا سا بلینڈ کر لیں ذائقہ بہت منفرد ہو جائے گا۔ بعض اوقات کھیر بنانے کے بعد بھی چاول اور دودھ علیحدہ علیحدہ سے نظر آتے ہیں۔ ایسے میں کھیر میں بینڈکسر چلائیں اور تھوڑی دیر پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ ملتان میٹھی کے کراس میں عرق گلاب اور لیموں کا رس ملائیں۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر صاف پانی سے منہ دھو لیں۔ ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے چہرے کی اضافی چکنائی جذب ہو جاتی ہے اور چہرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہیں تو زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ پیاز کو کچل کر اس کا رس نکالیں اس رس کو بالوں کی جڑوں میں لگائیں پھر تھوڑی دیر کے بعد سر دھو لیں۔ اس عمل سے بال جھڑنے رک جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے بال نکلنے لگتے ہیں۔

☆ اگر کھانا پکاتے ہوئے دہنی جل جائے تو دہنی میں پانی بھریں اور نمک ڈال کر دوبارہ چولہے پر چڑھا دیں۔ چند بال آجائیں تو اتار لیں اور پھر دھو دیں۔ دہنی چمک اٹھے گی۔

☆ چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے گلیسرین، بادام کا تیل اور خالص شہد ہم وزن ملا کر چہرے پر ملیں۔ اس عمل سے رنگ صاف ہو جاتا ہے علاوہ ازین دودھ کی بالائی روزانہ چہرے پر ملنے سے بھی چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

☆ اگر جلد خشکی کا شکار ہے تو 2 حصے گلیسرین، 2 حصے لیموں کا رس ایک حصہ زیتون کا تیل اور 3 حصے گلاب کا عرق ملا کر رکھ لیں۔ سردیوں میں رات کو سونے سے 10 منٹ پہلے اسے ہاتھ منہ اور پیروں پر لگائیں پھر منہ دھو کر سو جائیں۔

☆ گھی اگر طویل عرصے تک ڈبے میں بند رکھا ہو تو اس میں سے بد بو آنے لگتی ہے۔ گھی کی اس بد بو کو دور کرنے کے لئے کسی برتن میں 5 کلو گھی میں 250 گرام دہنی ملائیں جب دہنی جل جائے تو اسے تھوڑا ٹھنڈا کر کے گھی چھان لیں۔ بد بو دور ہو جائے گی۔

☆ انڈہ تلنے ہوئے پینڈے سے چپکنے سے بچانے کے لئے عام طور پر لوگ فرائننگ پین پر نمک چھڑک دیتے ہیں۔ یہ بھی اچھا طریقہ ہے تاہم تیل کے اوپر خشک آنا چھڑک کر انڈہ تلیں تو انڈہ بالکل بھی نہیں چپکتا۔



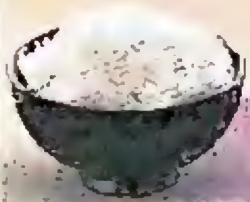
ریشمی اور چمک دار بالوں کے لئے

اگر بال چمکدار اور ریشمی کرنے ہوں تو ایک پیالی پانی میں $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ چائے کی پتی کو اباں کر چھان لیں پانی پھینک دیں اور پتی محفوظ کر لیں۔ دہلی میں 4 پیالی پانی پکی ہوئی چائے کی پتی 2 سچ پتے اور چند پتے پودینے کے ڈال کر ایک اباں آنے تک پکائیں۔ پانی کو ٹھنڈا ہونے دیں پھر چھان کر اس پانی سے بالوں کو دھوئیں۔ اس عمل سے بال نہ صرف ریشمی ہو جائیں گے بلکہ بالوں کا رنگ بھی ہلکا ہو جائے گا۔



خشک جلد کی صفائی کے لئے

خشک جلد کی صفائی ایک مشکل کام ہے لیکن اگر آپ $\frac{1}{2}$ پیالی عرق گلاب میں ہم مقدار گلیسرین ملائیں اور روئی کی مدد سے چہرہ صاف کریں پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں تو خشک جلد بالکل صاف ستھری ہو جائے گی۔



گردے کی پتھری کے لئے

جن لوگوں کے گردے میں پتھری ہو جائے وہ ناریل کے پانی میں انگور کا رس ملا کر پیئیں۔ اس سے گردے کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔



اس کم کرنے کے لئے

اگر وزن کم کرنا ہے تو نہار منہ نیم گرم پانی کے 5 گلاس پئیں 9 بجے تک براؤن بریڈ یا بھوسی کے پاپے پختہ سیب اور کم چکنائی والے دو دھکا ناشتہ کریں۔ 2 گھنٹوں کے بعد 2 کھیرے یا ایک سیب کھالیں۔ اس کے 2 گھنٹوں کے بعد کم چکنائی والی دہی کھالیں۔ ہر 2 گھنٹے کے بعد اسی طرح کی کوئی چیز کھالیں روٹی اور چاول بالکل نہ کھائیں۔ اس کے ساتھ ہی پیٹ اندر کر کے تھوڑی دیر کے لئے چہل قدمی ضرور کریں۔ اگر گھر میں میٹھیان ہیں تو ان پر تیزی سے چڑھیں اور اتریں۔ ایک ہی مہینے میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔



تالین کے داغ دور کرنے کے لئے

اگر تالین پر چائے گر جائے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں جس جگہ چائے گری ہو اس جگہ پر فوراً نمک چھڑک دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد گیلے کپڑے سے داغ صاف کریں۔



ہڈیوں کا ٹھہرنا دور کرنے کے لئے

اگر ہڈیاں ٹھہرے پن کا شکار ہو رہی ہوں تو گوند اور چھوہارے ہم وزن لے کر انہیں ایک گلاس دودھ میں ملا کر 24 گھنٹوں میں ایک بار پی لیں۔



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

اسٹلمینز اسکن پلیچ کریم اور
اسٹلمینز اسکن برائینٹنگ سوپ کا باقاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ذریعہ کامیابیوں اور باتیں موز نے پر ہوا گرام میں رخ یقی منسکی مسکراتی تصویر
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ بریڈ مارک اصلی اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ قابل اعتماد دکاندار سے خریدیں۔



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

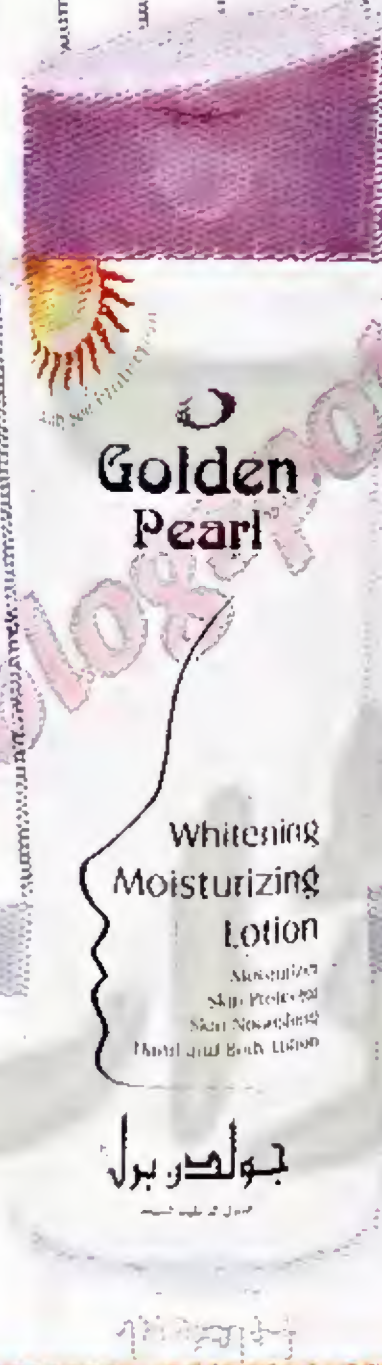


twitter.com/paksociety1

Goldenpearl®
Beauty Forever



Love
Skin



B E A U T Y F O R E V E R

http://

آپ جائیں جدم
کھڑ جائے نظر...



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan | www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk